叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 超重和体重过轻(overweight And Underweight) 000001

2. 超重和体重过轻(overweight And Underweight) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

超重和体重过轻(Overweight and Underweight)
第1/2页

[ˌoʊvərˈweɪt]
OVERWEIGHT
超重

超重

[ænd; ənd]
AND
和

和

[ˌʌndərˈweɪt]
UNDERWEIGHT
体重过轻

体重过轻

[ˌmetrəˈpɑːlɪtən] [laɪf]
METROPOLITAN **LIFE**
大都会 生活

大都会人寿

[ɪnˈʃʊrəns] ['kʌmpəni]
INSURANCE **COMPANY**
保险 公司

保险公司

[hoʊm] ['ɑːfɪs] : [nuː] [jɔːk]
HOME **OFFICE** **:** **NEW** **YORK**
家 办公室 : 新的 约克

总部：纽约

[pəˈsɪfɪk] [koʊst] [hed] ['ɑːfɪs] : [sæn][frənˈsɪskoʊ]
Pacific **Coast** **Head** **Office** **:** **San** **Francisco**
太平洋 海岸 头 办公室 : 圣 弗朗西斯科

太平洋海岸总部：旧金山

[kəˈneɪdiən] [hed] ['ɑːfɪs] : Ottawa1
Canadian **Head** **Office** **:** **Ottawa1**
加拿大 头 办公室 : Ottawa1

加拿大总部：渥太华1

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

[wʌt] [ɪz][dɪˈzaɪərəb(ə)l] [weɪt] ? [θriː]
What **Is** **Desirable** **Weight** **?** **3**
什么 是 理想 重量 ? 3

理想体重是多少？3

[ˌoʊvər'weɪt] [ænd; ənd] [ɪts] Dangers5

Overweight	and	Its	Dangers5
超重	和	它是	Dangers5

超重及其危害5

[wʌt] [meɪks] [ə; eɪ] ['pɜːrs(ə)n] [fæt] ? [faɪv]

What	Makes	a	Person	Fat	?	5
什么	制作	一个	人	胖的	?	5

什么因素会导致肥胖？5

[waɪ] [duː] ['piːp(ə)l] [ˌoʊvər'iːt] ? [sɪks]

Why	Do	People	Overeat	?	6
为什么	做	人们	暴饮暴食	?	6

人们为什么会暴饮暴食？6

[haʊ] [tuː; tə] [luːz] Weight7

How	to	Lose	Weight7
如何	到	失去	Weight7

如何减肥7

[ðə; ði] ['bɑːdiːz] [niːd] [fɔːr; fər] Food8

The	Body's	Need	for	Food8
这	身体的	需要	为了	Food8

身体对食物的需求8

[ðə; ði] ['bɑːdiːz] [niːd] [fɔːr; fər] Exercise11

The	Body's	Need	for	Exercise11
这	身体的	需要	为了	Exercise11

身体对运动的需求11

[wʌt] [ə'baʊt] [ʃɔːrt] [kʌts] ? -

What	About	Short	Cuts	?	12
什么	关于	短的	削减	?	-

那么，走捷径呢？12

[haʊ] ['meni] ['kæləriz] ? -

How	Many	Calories	?	13
如何	许多	卡路里	?	-

多少卡路里？13

[ɑːn] ['kiːpɪŋ] [ə; eɪ] Record19

On	Keeping	a	Record19
在	保持	一个	Record19

关于记录的保存19

['speʃ(ə)l] Problems19

Special	Problems19
特别的	Problems19

特殊问题19

[ˌʌndər'weɪt] [ænd; ənd] [ɪts] Dangers22

Underweight	and	Its	Dangers22
体重过轻	和	它是	Dangers22

体重过轻及其危害22

[wʌt] ['kɔːzɪz] [ˌʌndər'weɪt] ? -

What	Causes	Underweight	?	22
什么	原因	体重过轻	?	-

什么原因会导致体重过轻？22

[haʊ] [tuː; tə] [geɪn] Weight23

How	to	Gain	Weight23
如何	到	获得	Weight23

如何增重23

['ædɪŋ] ['ekstrə] Calories24
Adding **Extra** **Calories24**
添加 额外的 Calories24

添加额外卡路里24

['seɪvɪŋ] Energy24
Saving **Energy24**
保存 Energy24

节能24

['kæləri] Tables252
Calorie **Tables252**
卡路里 Tables252

卡路里表252

[ɪ'dɪʃn] [ʌv; əv]['dʒænjueri] -
Edition **of** **January** **1953**
版 的 一月 -

1953年1月版

['kɑ:piraɪt] - , [ˌmetrə'pɑ:lɪtən] [laɪf] [ɪn'ʃʊrəns] ['kʌmpəni] .
COPYRIGHT **1950** **,** **METROPOLITAN** **LIFE** **INSURANCE** **COMPANY** **.**
版权 - , 大都会 生活 保险 公司 .

版权所有 1950，大都会人寿保险公司。

[pi:] . [ef] . [em] . — ['prɪntɪd] [ɪn] [ju:] . [es] . [ə; eɪ] . — ([ju:]) - [el] . ['dʌblju:] . ([ɪ'dɪʃn] [dʒæn] . -)
P **.** **F** **.** **M** **.** **—** **PRINTED** **IN** **U** **.** **S** **.** **A** **.** **—** **(** **u** **)** **380** **L** **.** **W** **.** **(** **Edition** **Jan** **.** **1953** **)**
P . F . M . — 打印 在 U . S . 一个 . — (你) - L . W . (版 一月 . -)
[θri:]
3
3

PFM—美国印刷—(u) 380 LW（1953年1月版）3

[wʌt] [ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] ?
What **Is** **Desirable** **Weight** **?**
什么 是 理想 重量 ?

理想体重是多少?

[dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [θɪŋ] .
Desirable **weight** **is** **a** **very** **individual** **thing** **.**
理想 重量 是 一个 非常 个人 事物 .

理想体重因人而异。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [dɪ'skraɪbd] [æz; əz][ðə; ði] [weɪt] [æt; ət] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][bəuθ] [lʊks] [ænd; ənd]
It **may** **be** **described** **as** **the** **weight** **at** **which** **a** **person** **both** **looks** **and**
它 可能 是 描述 作为 这 重量 在 哪个 一个 人 两个都 看起来 和
[fi:lz] [hɪz; ɪz][best] .
feels **his** **best** **.**
感觉 他的 最好的 .

可以将其描述为一个人看起来和感觉都最佳的体重。

[haɪt] , [boʊn] ['strʌktʃər] , [ænd; ənd]['mʌskjələr] [dɪ'veləpmənt] [mʌst; məst][ɔ:l][bi:; bi]['teɪkən]['ɪntu:]
Height **,** **bone** **structure** **,** **and** **muscular** **development** **must** **all** **be** **taken** **into**
高度 , 骨 结构 , 和 肌肉发达的 发展 必须 全部 是 已采取 进入
[ə'kaʊnt] .
account **.**
帐户 .

身高、骨骼结构和肌肉发育情况都必须考虑在内。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][noʊ] [tu:] ['pi:p(ə)l][ɑ:r; ər][ə'laɪk] ,
Because **no** **two** **people** **are** **alike** **,**
因为 不 二 人们 是 同样 ,

因为世上没有完全相同的两个人，

[weɪt] [teiblz] ['kænɑ:t] [ʃoʊ] [wɪð; wɪθ] [kəm'pli:t] ['ækjərəsi] [ɪg'zæktli] [wʌt] ['evri] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][ʃʊd; ʃəd]

weight	tables	cannot	show	with	complete	accuracy	exactly	what	every	individual	should
重量	表格	不能	展示	和	完全的	准确性	确切地	什么	每一个	个人	应该

[weɪ] .

weigh	.
称重	.

体重表无法完全准确地显示每个人的理想体重。

[ðə; ði][teiblz] [ʃoʊn] [hɪr] [ɑ:r; ər]['gɪv(ə)n][æz; əz][ə; eɪ] [gaɪd] ['ræðər][ðæn; ðən][æz; əz][ə; eɪ]['rɪdʒɪd]

The	tables	shown	here	are	given	as	a	guide	rather	than	as	a	rigid
这	表格	所示	这里	是	给定	作为	一个	指导	相当	比	作为	一个	死板的

['stændərd][tu:; tə] [wɪtʃ] ['evriwʌn] [ʃʊd; ʃəd][kən'fɔ:rm] .

standard	to	which	everyone	should	conform	.
标准	到	哪个	每个人	应该	符合	.

这里列出的表格仅供参考，并非所有人都必须遵守的严格标准。

[ðeɪ] [ʃoʊ] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪts] [fɔ:r; fər][men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [æt; ət][eɪdʒ] - [ænd; ənd]['oʊvər] .

They	show	desirable	weights	for	men	and	women	at	age	25	and	over	.
他们	展示	理想	重量	为了	男人	和	女性	在	年龄	-	和	超过	.

它们显示了25岁及以上男性和女性的理想体重。

['æftər][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][ɪz] [fʊl] [groʊn] [ænd; ənd][hæz; həz] [ri:tʃt] [hɪz; ɪz][best] [weɪt] ,

After	a	person	is	full	grown	and	has	reached	his	best	weight	,
后	一个	人	是	满的	生长	和	有	达到	他的	最好的	重量	,

一个人完全长大并达到最佳体重后，

[hi:; hi][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][geɪn][ɔ:r] [lu:z] [mʌtʃ] [fɔ:r; fər][ðə; ði][rest][ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] .

he	should	not	gain	or	lose	much	for	the	rest	of	his	life	.
他	应该	不是	获得	或者	失去	很多	为了	这	休息	的	他的	生活	.

他余生应该不会有太大的得失。

[ˌaɪ 'ti:] [ju:st] [tu:; tə][bi:; bi] [kən'sɪdərd] [ɪn'evɪtəb(ə)l][ænd; ənd]['nɔ:rm(ə)l][fɔ:r; fər]['pi:p(ə)l][tu:; tə][get]

It	used	to	be	considered	inevitable	and	normal	for	people	to	get
它	用过的	到	是	经过考虑的	不可避免的	和	普通的	为了	人们	到	得到

['hevɪərðən'er] [tɔ:rd] ['mɪd(ə)l][eɪdʒ] .

heavier	toward	middle	age	.
较重	朝向	中间	年龄	.

过去人们认为，人到中年体重增加是不可避免的正常现象。

[wi:; wi] [noʊ] [naʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ]['nɔ:rm(ə)l][pɑ:rt][ʌv; əv] ['getɪŋ] ['oʊldər] ,

We	know	now	that	it	is	not	a	normal	part	of	getting	older	,
我们	知道	现在	那	它	是	不是	一个	普通的	部分	的	获得	老	,

我们现在知道，这不是衰老过程中的正常现象。

[nɑ:t] ['helθi] , [ænd; ənd][nɑ:t] ['nesəseri] .

not	healthy	,	and	not	necessary	.
不是	健康	,	和	不是	必要的	.

既不健康，也没必要。

[laɪf] [ɪz] [mʌtʃ] ['iziə] [ɪn] ['meni] [weɪz] [fɔ:r; fər]['pi:p(ə)l] [hu:] [ɑ:r; ər][nɑ:t] [tu:] [fæt][ɔ:r] [tu:] [θɪn] .

Life	is	much	easier	in	many	ways	for	people	who	are	not	too	fat	or	too	thin	.
生活	是	很多	更轻松	在	许多	方式	为了	人们	WHO	是	不是	也	胖的	或者	也	薄的	.

对于身材不胖也不瘦的人来说，生活从很多方面来说都轻松得多。

[ðeɪ] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [fi:l] [ænd; ənd] [lʊk] ['betər] .

They	usually	feel	and	look	better	.
他们	通常	感觉	和	看	更好的	.

他们通常会感觉更好，看起来也更精神。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər][æpt][tu:; tə][lɪv; laɪv][lɔ:ŋgər] .

They	are	apt	to	live	longer	.
他们	是	易于	到	居住	更长	.

他们往往寿命更长。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [les] ['laɪkli] [tuː; tə] ['sʌfər] [frʌm; frəm] ['bækˌeɪkiz] , [fʊt] ['trʌblz] , ['kɑːnstənt] [fə'tiːg] ,

They	are	less	likely	to	suffer	from	backaches	,	foot	troubles	,	constant	fatigue	,
他们	是	较少的	可能	到	遭受	从	背痛	,	脚	麻烦	,	持续的	疲劳	,

他们不太容易患上背痛、足部疾病和持续疲劳。

[ænd; ənd][ə; eɪ][hoʊst][ʌv; əv]['deɪli] [dɪs'kʌmfərt] .

and	a	host	of	daily	discomforts	.
和	一个	主持人	的	日常的	不适	.

以及一系列日常不适。

[ðeɪ] [hæv; həv] [mɔːr] [fʌn] ['baɪɪŋ] [kloʊðz] .

They	have	more	fun	buying	clothes	.
他们	有	更多的	乐趣	购买	衣服	.

他们更喜欢买衣服。

['nɔːrm(ə)l] [weɪt] [ɪz] [wɜːrθ] ['eni] ['efərt] [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [tuː; tə] [riːtʃ] [ænd; ənd] [kiːp] — [wɜːrθ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn]

Normal	weight	is	worth	any	effort	it	takes	to	reach	and	keep	—	worth	it	in
普通的	重量	是	值得	任何	努力	它	需要	到	抵达	和	保持	—	值得	它	在

[tɜːrmz][ʌv; əv] ['evrideɪ] ['kʌmfərt] [ænd; ənd][ʌv; əv][ə; eɪ] ['hɛlθiːɝ] ,

terms	of	everyday	comfort	and	of	a	healthier	,
条款	的	每天	舒适	和	的	一个	更健康	,

保持正常体重需要付出任何努力——无论从日常舒适度还是健康的角度来看，都是值得的。

[lɔːŋgər][laɪf] . [fɔːr]

longer	life	.	4
更长	生活	.	4

更长的寿命。4

[dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪts] [fɔːr; fər] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [ʌv; əv]['eɪdʒɪz] - [ænd; ənd]['oʊvər] [[wʌn]]

DESIRABLE	WEIGHTS	FOR	MEN	AND	WOMEN	OF	AGES	25	AND	OVER	[	1	]
理想	重量	为了	男士	和	女性	的	年龄	-	和	超过	[	1	]

25岁及以上男性和女性的理想体重[1]

[weɪt] [ɪn] [paʊndz] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [freɪm] ([æz; əz] [ˌɔːrdn'erəli] [drest])

Weight	in	Pounds	According	to	Frame	(	as	Ordinarily	Dressed	)
重量	在	英镑	根据	到	框架	(	作为	按说	穿着	)

根据体型计算的体重（磅）（日常穿着）

[men] [haɪt]

men	HEIGHT
男人	高度

男性身高

([wɪð; wɪθ] [ʃuːz] [ɑːn]) [smɔːl] [freɪm] ['miːdiəm] [freɪm] [lɑːrdʒ] [freɪm]

(	with	shoes	on	)	SMALL	FRAME	MEDIUM	FRAME	LARGE	FRAME
(	和	鞋	在	)	小的	框架	中等的	框架	大的	框架

（穿鞋）小号 中号 大号

[fiːt] Inches5 [ˌtuːˈtuː] - - - - - - - - - - [θriː] - - - - - - - - - [fɔːr] -
Feet **Inches5** **2** **116 - 125** **124 - 133** **131 - 1425** **3** **119 - 128** **127 - 136** **133 - 1445** **4** **122**
脚 Inches5 2 - - - - - - - - - 3 - - - - - - - - - 4 -
- - - - - - - - [faɪv] - - - - - - - - - [sɪks] - - - - - - - -
- 132 **130 - 140** **137 - 1495** **5** **126 - 136** **134 - 144** **141 - 1535** **6** **129 - 139** **137 - 147** **145 -**
- - - - - - - - 5 - - - - - - - - - 6 - - - - - - - -
- ['sɛvən] - - - - - - - - - [eɪt] - - - - - - - - - [naɪn] - - -
1575 **7** **133 - 143** **141 - 151** **149 - 1625** **8** **136 - 147** **145 - 156** **153 - 1665** **9** **140 - 151**
- 7 - - - - - - - - - 8 - - - - - - - - - 9 - - -
- -
149 - 160 **157 - 1705** **10** **144 - 155** **153 - 164** **161 - 1755** **11** **148 - 159** **157 - 168** **165 - 1806** **0**
- -
- - - - - - - - - [wʌn] - - - - - - - - - [ˌtuːˈtuː] - - - - - -
152 - 164 **161 - 173** **169 - 1856** **1** **157 - 169** **166 - 178** **174 - 1906** **2** **163 - 175** **171 - 184**
- - - - - - - - - 1 - - - - - - - - - 2 - - - - - -
- - - [θriː] - - - - - - - - -
179 - 1966 **3** **168 - 180** **176 - 189** **184 - 202**
- - - 3 - - - - - - - - -

英尺 英寸5 2 116-125 124-133 131-1425 3 119-128 127-136 133-1445 4 122-132 130-140 137-1495 5 126-136 134-144 141-1535 6 129-139 137-147 145-1575 7 133-143 141-151 149-1625 8 136-147 145-156 153-1665 9 140-151 149-160 157-1705 10 144-155 153-164 161-1755 11 148-159 157-168 165-1806 0 152-164 161-173 169-1856 1 157-169 166-178 174-1906 2 163-175 171-184 179-1966 3 168-180 176-189 184-202

['wɪmɪn] [haɪt]
women **HEIGHT**
女性 高度

女性身高

([wɪð; wɪθ] [ʃuːz] [ɑːn]) [smɔːl] [freɪm] ['miːdiəm] [freɪm] [lɑːrdʒ] [freɪm]
(with shoes on) **SMALL** **FRAME** **MEDIUM** **FRAME** **LARGE** **FRAME**
(和 鞋 在) 小的 框架 中等的 框架 大的 框架

（穿鞋）小号 中号 大号

[fiːt] Inches4 - [wʌn] - -
Feet **Inches4** **11** **104 - 111** **110 - 118** **117 - 1275** **0** **105 - 113** **112 - 120** **119 - 1295** **1** **107 -**
脚 Inches4 - 1 - -
- - - - - - - [ˌtuːˈtuː] - - - - - - - - - [θriː] - - - - - - -
115 **114 - 122** **121 - 1315** **2** **110 - 118** **117 - 125** **124 - 1355** **3** **113 - 121** **120 - 128** **127 -**
- - - - - - - 2 - - - - - - - - - 3 - - - - - - -
- [fɔːr] - - - - - - - - - [faɪv] - - - - - - - - - [sɪks] - - - -
1385 **4** **116 - 125** **124 - 132** **131 - 1425** **5** **119 - 128** **127 - 135** **133 - 1455** **6** **123 - 132** **130**
- 4 - - - - - - - - - 5 - - - - - - - - - 6 - - - -
- - - - - ['sɛvən] - - - - - - - - - [eɪt] - - - - - - - - - [naɪn]
- 140 **138 - 1505** **7** **126 - 136** **134 - 144** **142 - 1545** **8** **129 - 139** **137 - 147** **145 - 1585** **9**
- - - - - 7 - - - - - - - - - 8 - - - - - - - - - 9
- -
133 - 143 **141 - 151** **149 - 1625** **10** **136 - 147** **145 - 155** **152 - 1665** **11** **139 - 150** **148 - 158** **155 -**
- -
-
1695
-

英尺 英寸4 11 104-111 110-118 117-1275 0 105-113 112-120 119-1295 1 107-115 114-122 121-1315 2 110-118 117-125 124-1355 3 113-121 120-128 127-1385 4 116-125 124-132 131-1425 5 119-128 127-135 133-1455 6 123-132 130-140 138-1505 7 126-136 134-144 142-1545 8 129-139 137-147 145-1585 9 133-143 141-151 149-1625 10 136-147 145-155 152-1665 11 139-150 148-158 155-1695

[ˌoʊvərˈweɪt] [ænd; ənd] [ɪts] ['deindʒəz]
OVERWEIGHT **AND** **ITS** **DANGERS**
超重 和 它是 危险

超重及其危害

['eniwʌn] [huː] [ɪz] - [ɔːr] [mɔːr] [paʊndz] ['hevɪərðən'er][ðæn; ðən][hɪz; ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] [ɪz]

Anyone	who	is	15	or	more	pounds	heavier	than	his	desirable	weight	is
任何人	WHO	是	-	或者	更多的	磅	较重	比	他的	理想	重量	是

[kən'sɪdərd] [ˌoʊvər'weɪt] .

considered	overweight	.
经过考虑的	超重	.

体重比理想体重重15磅或以上的人都被视为超重。

[fɔːr; fər] [ðoʊz] [stɪl] [ɪn][ðer; ðər] - [ɔːr] ['jʌŋgər] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['ekstrə] [weɪt] [dʌz] [noʊ][hɑːrm] .

For	those	still	in	their	20's	or	younger	a	little	extra	weight	does	no	harm	.
为了	那些	仍然	在	他们的	-	或者	年轻	一个	小的	额外的	重量	做	不	伤害	.

对于20岁或以下的年轻人来说，稍微胖一点并无害处。

[fɔːr; fər]['piːp(ə)l]['oʊvər] - [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [gʊd] .

For	people	over	30	it	is	not	good	.
为了	人们	超过	-	它	是	不是	好的	.

对于30岁以上的人来说，这并不好。

[ˌoʊvər'weɪt] [ɪz][ə; eɪ]['deɪndʒər]['sɪgnəl] , [pər'tɪkjələrli] [fɔːr; fər] [ðoʊz] ['oʊvər] - .

Overweight	is	a	danger	signal	,	particularly	for	those	over	40	.
超重	是	一个	危险	信号	,	特别	为了	那些	超过	-	.

超重是一个危险信号，尤其对于40岁以上的人群而言。

['stʌdiz] [ʌv; əv][laɪf] [ɪn'ʃʊrəns] ['fɪgjərz] [ʃoʊ] [ðæt] [ˌoʊvər'weɪt] ['piːp(ə)l] [dɪ'veləp] [ˌdaɪə'biːtiːz] , [hɑːrt]

Studies	of	life	insurance	figures	show	that	overweight	people	develop	diabetes	,	heart
研究	的	生活	保险	数据	展示	那	超重	人们	发展	糖尿病	,	心

[dɪ'ziːz] ,

disease	,
疾病	,

对人寿保险数据的研究表明，超重者更容易患糖尿病、心脏病等疾病。

[haɪ] [blʌd] ['preʃər] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [laɪf] - ['ʃɔːrtnɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] ['ɜːrliər] , [ænd; ənd][ɑːr; ər][ept]

high	blood	pressure	,	and	other	life	-	shortening	conditions	earlier	,	and	are	apt
高的	血	压力	,	和	其他	生活	-	缩短	状况	早些时候	,	和	是	易于

[tuː; tə][daɪ] ['jʌŋgər] ,

to	die	younger	,
到	死	年轻	,

高血压和其他缩短寿命的疾病会更早出现，患者往往更早去世。

[ðæn; ðən]['piːp(ə)l] [huːz] [weɪt] [ɪz]['nɔːrm(ə)l] .

than	people	whose	weight	is	normal	.
比	人们	谁	重量	是	普通的	.

比体重正常的人要好。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [pʊr] ['sɜːrdʒɪkl] [rɪsks] [ænd; ənd][hæv; həv] [les] [rɪ'zɪstəns] [tuː; tə][ɪn'fekʃ(ə)n] .

They	are	poor	surgical	risks	and	have	less	resistance	to	infection	.
他们	是	贫穷的	外科	风险	和	有	较少的	反抗	到	感染	.

它们手术风险高，且对感染的抵抗力较差。

[staʊt] ['wɪmɪn] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə] [dɪ'veləp] [ˌkɔmpli'keiʃəns][ɪn] ['pregnənsi] .

Stout	women	are	more	likely	to	develop	complications	in	pregnancy	.
肥硕	女性	是	更多的	可能	到	发展	并发症	在	怀孕	.

体型较胖的女性更容易在怀孕期间出现并发症。

[wʌt] [meɪks] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][fæt] ?

What	Makes	a	Person	Fat	?
什么	制作	一个	人	胖的	?

什么因素会导致人发胖?

[moʊst]['piːp(ə)l][ɑːr; ər][fæt] ['sɪmpli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .

Most	people	are	fat	simply	because	they	eat	too	much	.
最多	人们	是	胖的	简单地	因为	他们	吃	也	很多	.

大多数人肥胖仅仅是因为吃得太多。

[ðɪs] [dʌz] [nɑːt] [ˌnesə'serəli] [miːn] [ðæt] [ðeɪ] [stʌf] [ðəm'selvz] [wɪð; wɪθ][lɑːrdʒ] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv]

This	does	not	necessarily	mean	that	they	stuff	themselves	with	large	quantities	of
这	做	不是	一定	意思是	那	他们	东西	他们自己	和	大的	数量	的

[fuːd] .

food	.
食物	.

但这并不一定意味着他们会大量进食。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [miːn] [ðæt] [ðeɪ] [teɪk] [ɪn] [mɔːr] ['kæləriz] [[ˌtuː'tuː]] [ðæn; ðən][ðer; ðər] ['bɑːdɪz] [kæn; kən]

It	does	mean	that	they	take	in	more	calories	[	2	]	than	their	bodies	can
它	做	意思是	那	他们	拿	在	更多的	卡路里	[	2	]	比	他们的	身体	能

[juːz] .

use	.
使用	.

这意味着他们摄入的热量[2]超过了身体能够利用的热量。

[ðɪs] [ɪz]['ɔːf(ə)n] [sər'praɪzɪŋli] ['iːzi] [tuː; tə][duː] , [pər'tɪkjələrli] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [hæz; həz] [pʊr]

This	is	often	surprisingly	easy	to	do	,	particularly	for	a	person	who	has	poor
这	是	经常	出奇	简单的	到	做	,	特别	为了	一个	人	WHO	有	贫穷的

['iːtɪŋ] ['hæbɪts] . [sɪks]

eating	habits	.	6
吃	习惯	.	6

这往往出乎意料地容易做到，尤其对于饮食习惯不良的人来说更是如此。[6]

[sʌm; səm] ['piːp(ə)l] [bleɪm] [ðer; ðər] [ˌoʊvər'weɪt] [ɑːn][mə'tæbəlɪzəm] ([ðə; ðɪ] [reɪt] [æt; ət] [wɪtʃ] [ðer; ðər]

Some	people	blame	their	overweight	on	metabolism	(	the	rate	at	which	their
一些	人们	责备	他们的	超重	在	代谢	(	这	速度	在	哪个	他们的

['bɑːdɪz] [juːz]['enərdʒi]) [ænd; ənd][ɑːn][ðə; ðɪ][glændz] [wɪtʃ] ['regjuleɪt] [mə'tæbəlɪzəm] .

bodies	use	energy	)	and	on	the	glands	which	regulate	metabolism	.
身体	使用	活力	)	和	在	这	腺体	哪个	调节	代谢	.

有些人将自己的超重归咎于新陈代谢（身体利用能量的速度）和调节新陈代谢的腺体。

[ɪn][ə; eɪ] ['veri] [fjuː] ['keɪsɪz] , ['pʊrliˌpɔːrli] ['fʌŋkʃnɪŋ] [glændz] [meɪ] [kən'trɪbjuːt] [tuː; tə] [ˌoʊvər'weɪt] .

In	a	very	few	cases	,	poorly	functioning	glands	may	contribute	to	overweight	.
在	一个	非常	很少	案例	,	差	功能	腺体	可能	贡献	到	超重	.

极少数情况下，腺体功能不佳可能导致超重。

['iːv(ə)n] [ðen] ,

Even	then	,
甚至	然后	,

即便如此，

[ðə; ðɪ] [ˌoʊvər'weɪt] ['peɪʃ(ə)nt] [huː] [ɪz] ['ʌndər] [ə; eɪ] [fə'zɪʃənz] ['triːtmənt] [fɔːr; fər]['glændʒələr][dɪs'ɔːrdərz]

the	overweight	patient	who	is	under	a	physician's	treatment	for	glandular	disorders
这	超重	病人	WHO	是	在下面	一个	医生的	治疗	为了	腺体	疾病

[ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [luːz] [weɪt] [wen] [hɪz; ɪz] [fuːd] ['ɪnteɪk] [ɪz]['rɛgjəˌleɪtəd, 'rɛgjəˌleɪtɪd] .

is	able	to	lose	weight	when	his	food	intake	is	regulated	.
是	有能力的	到	失去	重量	什么时候	他的	食物	摄入量	是	受监管	.

患有腺体疾病的超重患者在医生的治疗下，通过控制饮食摄入量可以减轻体重。

[wʌt] ['meni] ['piːp(ə)l][duː][nɑːt]['riːəlaɪz] , [haʊ'evər] ,

What	many	people	do	not	realize	,	however	,
什么	许多	人们	做	不是	意识到	,	然而	,

然而，许多人并没有意识到，

[ɪz] [ðæt] [ðə; ðɪ]['bɑːdiːz]['enərdʒi] [ri'kwaiəmənt] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [tʃeɪndʒ] ['æftər][eɪdʒ] - [ɔːr] - .

is	that	the	body's	energy	requirements	usually	change	after	age	30	or	40	.
是	那	这	身体的	活力	要求	通常	改变	后	年龄	-	或者	-	.

就是说，人体的能量需求通常在 30 岁或 40 岁之后会发生变化。

[æz; əz][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][gets]['oʊldər] , [mə'tæbəlɪzəm] [sloʊz] [daʊn] , [ænd; ənd] [fjuːər] ['kæləriz] [ɑːr; ər]

As	a	person	gets	older	,	metabolism	slows	down	,	and	fewer	calories	are
作为	一个	人	获得	老	,	代谢	减速	向下	,	和	更少	卡路里	是

['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [weɪt] .

needed	to	maintain	weight	.
需要	到	维持	重量	.

随着年龄增长，人体新陈代谢减慢，维持体重所需的卡路里也会减少。

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ɪz] [ðæt] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [steɪ] [ɪg'zæktli][ðə; ði] [seɪm] , [waɪl] ['fɪzɪk(ə)l]

The	trouble	is	that	eating	habits	usually	stay	exactly	the	same	,	while	physical
这	麻烦	是	那	吃	习惯	通常	停留	确切地	这	相同的	,	尽管	身体的

[æk'tɪvəti]['ɔːf(ə)n] [dɪ'kriːsɪz] .

activity	often	decreases	.
活动	经常	减少	.

问题在于，饮食习惯通常保持不变，而身体活动量却往往会减少。

[hə'redəti] [ɪz]['ɔːf(ə)n] [kleɪmd] [æz; əz][ə; eɪ] [kɔːz] [ʌv; əv] [ˌoʊvər'weɪt] .

Heredity	is	often	claimed	as	a	cause	of	overweight	.
遗传	是	经常	声称	作为	一个	原因	的	超重	.

人们常常认为遗传是导致超重的原因之一。

['kerf(ə)l] ['stʌdiz] [duː][nɑːt] [ber] [ðɪs] [aʊt] .

Careful	studies	do	not	bear	this	out	.
小心	研究	做	不是	熊	这	出去	.

仔细研究并未证实这一点。

[hə'redəti] [dʌz] [dɪ'tɜːrmɪn] [ðə; ði] [taɪp] [ʌv; əv]['bɑːdi] [bɪld] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][hæz; həz] ,

Heredity	does	determine	the	type	of	body	build	a	person	has	,
遗传	做	决定	这	类型	的	身体	建造	一个	人	有	,

遗传确实决定了一个人的体型。

[bʌt; bət] [wen] ['piːp(ə)l][frʌm; frəm] [ˌoʊvər'weɪt] ['fæməliz] [tʃeɪndʒ] [ðer; ðər] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]

but	when	people	from	overweight	families	change	their	eating	habits	it	has
但	什么时候	人们	从	超重	家庭	改变	他们的	吃	习惯	它	有

[bɪn] [pruːvd] [ðæt] [ðeɪ] ,

been	proved	that	they	,
到过	已证实	那	他们	,

但事实证明，当来自超重家庭的人改变饮食习惯后，他们.....

[tuː] , [kæn; kən] [luːz] [weɪt] .

too	,	can	lose	weight	.
也	,	能	失去	重量	.

也可以减肥。

['æktʃuəli] , [moʊst] [ˌoʊvər'weɪt] ['piːp(ə)l] ['redɪli] [æd'mɪt] [ðæt] [ðer; ðər] [ɪk'ses] ['paʊndɪdʒ] [kʌmz]

Actually	,	most	overweight	people	readily	admit	that	their	excess	poundage	comes
实际上	,	最多	超重	人们	容易	承认	那	他们的	过量的	磅	来

[frʌm; frəm] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] .

from	overeating	.
从	暴饮暴食	.

事实上，大多数超重者都坦言，他们体重超标是因为吃得太多。

[ðeɪ] [seɪ] [ðeɪ] [dʒʌst][dəunt] [siːm] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][stɑːp] .

They	say	they	just	don't	seem	to	be	able	to	stop	.
他们	说	他们	只是	不	似乎	到	是	有能力的	到	停止	.

他们说他们似乎根本停不下来。

['noʊɪŋ] [waɪ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ɪz][hɑːrd][tuː; tə][duː] ['sʌmtaɪmz] [meɪks] [ˌaɪ 'tiː] ['iziə] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] .

Knowing	why	a	thing	is	hard	to	do	sometimes	makes	it	easier	to	change	.
会心	为什么	一个	事物	是	难的	到	做	有时	制作	它	更轻松	到	改变	.

了解某件事难做的原因，有时反而能让改变变得更容易。

[waɪ] [duː]['piːp(ə)l] [ˌoʊvər'iːt] ?

Why	Do	People	Overeat	?
为什么	做	人们	暴饮暴食	?

人们为什么会暴饮暴食?

['meni] ['piːp(ə)l] [iːt] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ðeɪ] [niːd] [fɔːr; fər] ['riːz(ə)nz] [ðæt] [hæv; həv]['lɪt(ə)l][tuː; tə][duː]

Many	people	eat	more	than	they	need	for	reasons	that	have	little	to	do
许多	人们	吃	更多的	比	他们	需要	为了	原因	那	有	小的	到	做

[wɪð; wɪθ] ['hʌŋgər] .

with	hunger	.
和	饥饿	.

许多人吃得比自己需要的更多，而这些原因与饥饿关系不大。

['hæbɪt][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðem; ðəm] .

Habit	is	one	of	them	.
习惯	是	一	的	他们	.

习惯是其中之一。

['iːtɪŋ] ['hæbɪts][ɑːr; ər][set][ɪn] ['pætərn] [wɪtʃ] [hæv; həv]['ɔːf(ə)n] [bɪn] ['fɑːloʊd] [fɔːr; fər] ['jɪrz] .

Eating	habits	are	set	in	patterns	which	have	often	been	followed	for	years	.
吃	习惯	是	放	在	图案	哪个	有	经常	到过	随后	为了	年	.

饮食习惯往往形成固定的模式，并且这种模式通常会持续多年。

[sʌtʃ] ['pætərn] [ɑːr; ər][nɑːt]['ɔːlweɪz] ['iːzi] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] , [bʌt; bət][wɪð; wɪθ] [pər'sɪstəns] [ænd; ənd]

Such	patterns	are	not	always	easy	to	change	,	but	with	persistence	and
这样的	图案	是	不是	总是	简单的	到	改变	,	但	和	持久性	和

[dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] ['ɔːltərd] . ['sɛvən]

determination	they	can	be	altered	.	7
决心	他们	能	是	已修改	.	7

这类模式并非总是容易改变，但只要坚持不懈、下定决心，就能改变。7

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [dɪ'veləp] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [gʊd] [fuːd] [ænd; ənd] ['plenti]

Some	people	develop	the	habit	of	overeating	because	good	food	and	plenty
一些	人们	发展	这	习惯	的	暴饮暴食	因为	好的	食物	和	很多

[ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['fæməli][trə'dɪʃ(ə)n] .

of	it	is	a	family	tradition	.
的	它	是	一个	家庭	传统	.

有些人养成暴饮暴食的习惯，是因为美食和充足的食物是他们的家庭传统。

[sʌm; səm][fɔːl]['ɪntuː][ðə; ði]['hæbɪt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ˌsoʊʃə'bɪləti] .

Some	fall	into	the	habit	because	of	sociability	.
一些	落下	进入	这	习惯	因为	的	社交性	.

有些人养成这种习惯是因为社交需要。

[ðeɪ] [iːt] [mɔːr] ['friːkwəntli] [ænd; ənd][soʊ] [kən'suːm] ['greɪtər] [ə'maʊnts] [ʌv; əv] [fuːd] [ðæn; ðən] [ðeɪ]

They	eat	more	frequently	and	so	consume	greater	amounts	of	food	than	they
他们	吃	更多的	频繁地	和	所以	消耗	更大的	金额	的	食物	比	他们

[niːd] .

need	.
需要	.

他们进食频率更高，因此摄入的食物量也超过了自身所需。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [kən'sɪdər] [fuːd] [æz; əz][ə; eɪ]['sɪmb(ə)l][ʌv; əv] [sək'ses] [ɔːr]['soʊʃ(ə)l] ['stændɪŋ] ,

Some	people	consider	food	as	a	symbol	of	success	or	social	standing	,
一些	人们	考虑	食物	作为	一个	象征	的	成功	或者	社会的	常设	,

有些人把食物视为成功或社会地位的象征。

[ænd; ənd][soʊ] ['iːtɪŋ] [rɪtʃ] [fuːd] [ænd; ənd] [tuː] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] ['kʌstəm] .

and	so	eating	rich	food	and	too	much	of	it	becomes	a	custom	.
和	所以	吃	富有的	食物	和	也	很多	的	它	变成	一个	风俗	.

于是，吃太多油腻食物就成了一种习惯。

[nɑːt] [ɪn'friːkwəntli] [ðə; ði]['hæbɪt][ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] [ɪn] ['pregnənsi] , [ɪn] [ˌkɑːnvə'lesns] [frʌm; frəm][sʌm; səm]

Not	**infrequently**	**the**	**habit**	**is**	**established**	**in**	**pregnancy**	**,**	**in**	**convalescence**	**from**	**some**
不是	不常	这	习惯	是	已确立的	在	怀孕	,	在	恢复期	从	一些

['ɪlnəs] ,

illness	**,**
疾病	,

这种习惯常常在怀孕期间或疾病康复期养成。

[ɔːr][ɪn] ['ʌðər] [ˌsɪtʃʊ'eʃənz] [wen] ['ekstrə] [fuːd] [meɪ] [biː; bi][rɪ'kwaɪərd] .

or	**in**	**other**	**situations**	**when**	**extra**	**food**	**may**	**be**	**required**	**.**
或者	在	其他	情况	什么时候	额外的	食物	可能	是	必需的	.

或者在其他需要额外食物的情况下。

['ʌðər] ['kɑːmən] ['riːz(ə)nz][hæv; həv][ðer; ðər] [ruːts] [ɪn][ðə; ði][i'məuʃənz] .

Other	**common**	**reasons**	**have**	**their**	**roots**	**in**	**the**	**emotions**	**.**
其他	常见的	原因	有	他们的	根	在	这	情绪	.

其他常见原因则源于情感因素。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l] [iːt] ['kɑːnstəntli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [bɔːrd] , [ænd; ənd] ['iːtɪŋ] [ɪz] ['sʌmθɪŋ]

Some	**people**	**eat**	**constantly**	**because**	**they**	**are**	**bored**	**,**	**and**	**eating**	**is**	**something**
一些	人们	吃	不断地	因为	他们	是	无聊的	,	和	吃	是	某物

['plez(ə)nt] [tuː; tə][duː] .

pleasant	**to**	**do**	**.**
令人愉快的	到	做	.

有些人因为无聊而不停地吃东西，而吃东西对他们来说是一件令人愉快的事情。

['ʌðər] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['loʊnli] , [ɔːr] [fiːl] [ˌʌn'lʌvd] , [ɔːr] ['sʌfər] [frʌm; frəm] [ˌdɪskən'tent] [ə'baʊt]

Others	**because**	**they**	**are**	**lonely**	**,**	**or**	**feel**	**unloved**	**,**	**or**	**suffer**	**from**	**discontent**	**about**
其他的	因为	他们	是	孤独	,	或者	感觉	不被爱的	,	或者	遭受	从	不满	关于

['mʌni] ,

money	**,**
钱	,

其他人则是因为孤独、感到不被爱或对金钱不满而这样做。

[dʒɑːb] , ['fæməli] [rɪ'leɪʃnʃɪps] , [ɔːr]['soʊʃ(ə)l] ['stændɪŋ] .

job	**,**	**family**	**relationships**	**,**	**or**	**social**	**standing**	**.**
工作	,	家庭	关系	,	或者	社会的	常设	.

工作、家庭关系或社会地位。

['piːp(ə)l] [huː] [ˌoʊvər'iːt][fɔːr; fər] [sʌtʃ] ['riːz(ə)nz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ['nesəseri] [tuː; tə][duː]

People	**who**	**overeat**	**for**	**such**	**reasons**	**usually**	**find**	**it**	**necessary**	**to**	**do**
人们	WHO	暴饮暴食	为了	这样的	原因	通常	寻找	它	必要的	到	做

['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt][ðer; ðər][ɪ'moʊʃən(ə)l]['prɔːbləms] [bɪ'fɔːr] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə]['tæk(ə)l][ðer; ðər]

something	**about**	**their**	**emotional**	**problems**	**before**	**they**	**are**	**able**	**to**	**tackle**	**their**
某物	关于	他们的	情绪	问题	前	他们	是	有能力的	到	处理	他们的

['iːtɪŋ] ['hæbɪts] [sək'sesfəli] .

eating	**habits**	**successfully**	**.**
吃	习惯	成功地	.

因这类原因暴饮暴食的人通常发现，在成功解决饮食习惯之前，必须先解决自己的情绪问题。

[haʊ] [tuː; tə] [luːz] [weɪt]

How	**to**	**Lose**	**Weight**
如何	到	失去	重量

如何减肥

['fɪzɪk(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n] , [dɪ'griː] [ʌv; əv] [ˌoʊvər'weɪt] , [ænd; ənd][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['lɪvɪŋ] ['hæbɪts][mʌst; məst][ɔːl]

Physical	**condition**	**,**	**degree**	**of**	**overweight**	**,**	**and**	**individual**	**living**	**habits**	**must**	**all**
身体的	状况	,	程度	的	超重	,	和	个人	活的	习惯	必须	全部

[biː; bi] ['kerfəli] [ɪ'vælјuːˌeɪtəd, iː'vælјuːˌeɪtəd] [bɪ'fɔːr] [æn; ən][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] ,

be	**carefully**	**evaluated**	**before**	**an**	**effective**	**,**
是	小心	评估	前	一个	有效的	,

在进行有效治疗之前，必须仔细评估患者的身体状况、超重程度和个人生活习惯。

[seɪf] [ri'dju:siŋ][plæn][kæn; kən][bi:; bi] [wɜ:rkt] [aʊt] .

safe	reducing	plan	can	be	worked	out	.
安全的	减少	计划	能	是	工作	出去	.

可以制定一个安全的减量方案。

[noʊ][wʌn][kæn; kən][du:][ɔ:l] [ðɪs] [fɔ:r; fər][hɪm'self] .

No	one	can	do	all	this	for	himself	.
不	一	能	做	全部	这	为了	他自己	.

没有人能独自完成这一切。

['oʊnli][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [hæz; həz][ðə; ði] ['nesəseri] [skɪl] [ænd; ənd] [ɪ'kwɪpmənt] [tu:; tə] [dɪ'saɪd] [haʊ] [mʌtʃ]

Only	a	physician	has	the	necessary	skill	and	equipment	to	decide	how	much
仅有的	一个	医生	有	这	必要的	技能	和	设备	到	决定	如何	很多

,

,

,

只有医生才具备必要的技能和设备来决定用量。

[haʊ] [fæst] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [wʌt] ['tri:tmənt] [ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [lu:z] [weɪt] .

how	fast	,	and	with	what	treatment	a	person	should	lose	weight	.
如何	快速地	,	和	和	什么	治疗	一个	人	应该	失去	重量	.

一个人应该以多快的速度，通过何种治疗方法来减肥?

[wʌt] ['benɪfɪts] [wʌn] [meɪ] [hɑ:rm] [ə'nʌðər] .

What	benefits	one	may	harm	another	.
什么	好处	一	可能	伤害	其他	.

一方的利益可能会损害另一方。

['ðerfɔ:r] , [ə; eɪ][ri'dju:siŋ]['proʊgræm][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ˌʌndər'teɪkən] ['oʊnli] ['ʌndər] ['medɪk(ə)l][ˌsu:pər'vɪʒ(ə)n]

Therefore	,	a	reducing	program	should	be	undertaken	only	under	medical	supervision
所以	,	一个	减少	程序	应该	是	已	仅有的	在下面	医疗的	监督

.

:

.

因此，减量计划只能在医生的指导下进行。

['eniwʌn] [hu:] ['ri:əli] ['wɒnts][tu:; tə][get][rɪd][ʌv; əv] [ɪk'ses] ['paʊndɪdʒ] [kæn; kən][du:][ˌaɪ 'ti:] .

Anyone	who	really	wants	to	get	rid	of	excess	poundage	can	do	it	.
任何人	WHO	真的	想要	到	得到	摆脱	的	过量的	磅	能	做	它	.

任何真心想减肥的人都能做到。

[lɑ:ts][ʌv; əv]['pi:p(ə)l][hæv; həv] , [wɪð; wɪθ][dɪˌtɜ:rmɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [pər'sɪstəns] . [eɪt]

Lots	of	people	have	,	with	determination	and	persistence	.	8
很多	的	人们	有	,	和	决心	和	持久性	.	8

很多人凭借决心和毅力都做到了。8

[dɪ'zaɪər][ænd; ənd] [wɪl] ['paʊər] [ɑ:r; ər] “ [mʌsts] ” [ɪn] ['eni] [ri'dju:siŋ]['proʊgræm] .

Desire	and	will	power	are	“	musts	”	in	any	reducing	program	.
欲望	和	将要	力量	是	“	必备品	”	在	任何	减少	程序	.

在任何减肥计划中，渴望和意志力都是必不可少的。

['evriwʌn] [noʊz] [ðæt] [self] - [dɪ'naɪəl][ɪz][nɑ:t] ['i:zi] [ænd; ənd] [ðæt] ['tʃeɪndʒɪŋ] [lɔ:ŋ] - [ɪ'stæblɪʃt]

Everyone	knows	that	self	-	denial	is	not	easy	and	that	changing	long	-	established
每个人	知道	那	自己	-	拒绝	是	不是	简单的	和	那	变化	长的	-	已确立的

['hæbɪts]['tæksɪz][ðə; ði]['strɔ:ŋɪst; 'strɔ:ŋgəst] [wɪl] .

habits	taxes	the	strongest	will	.
习惯	税收	这	最强	将要	.

人人都知道，克制自己并不容易，改变长期养成的习惯对意志最坚定的人来说也是一种考验。

['ðerfɔ:r] ,

Therefore	,
所以	,

所以，

[ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [ɪz] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][duː] [ðɪs] ['dɪfɪkəlt] [dʒɑːb] [dɪ'zɜːrvz] [ðə; ði][help][ænd; ənd] [sə'pɔːrt]

a	person	who	is	trying	to	do	this	difficult	job	deserves	the	help	and	support
一个	人	WHO	是	尝试	到	做	这	难的	工作	值得	这	帮助	和	支持

[ʌv; əv][hɪz; ɪz]['fæməli][ænd; ənd] [frendz] .

of	his	family	and	friends	.
的	他的	家庭	和	朋友们	.

一个努力从事这项艰巨工作的人，理应得到家人和朋友的帮助和支持。

[fjuː] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə][pər'sɪst][ɪn]['eni] [kɔːrs] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ʌv; əv]

Few	people	are	able	to	persist	in	any	course	of	action	in	the	face	of
很少	人们	是	有能力的	到	坚持	在	任何	课程	的	行动	在	这	脸	的

[kəˌmɪzə'reɪʃn] ,

commiseration	,
怜悯	,

面对同情，很少有人能够坚持自己的行动方针。

[ɪn'dɪfrəns] , ['rɪdɪkjuːl] , [ɔːr] [ˌɑːpə'zɪʃ(ə)n] [frʌm; frəm] [ðoʊz] [ðeɪ] [lʌv] [ænd; ənd] [rɪ'spekt] .

indifference	,	ridicule	,	or	opposition	from	those	they	love	and	respect	.
漠不关心	,	嘲笑	,	或者	反对	从	那些	他们	爱	和	尊重	.

来自他们所爱和尊敬的人的冷漠、嘲笑或反对。

[tuː; tə][biː; bi] [wɜːrθ] ['eniθɪŋ] , [ə; eɪ] [lɔːs] [ʌv; əv] [weɪt] [mʌst; məst][biː; bi]['pɜːrmənənt] .

To	be	worth	anything	,	a	loss	of	weight	must	be	permanent	.
到	是	值得	任何事物	,	一个	损失	的	重量	必须	是	永恒的	.

只有永久性的减肥效果才有意义。

['ðerfɔːr] ,

Therefore	,
所以	,

所以，

['eniwʌn] [huː] ['wɒnts][tuː; tə] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [weɪt] - [rɪ'dʌkʃ(ə)n] ['proʊgræm][mʌst; məst] [meɪk]

anyone	who	wants	to	benefit	from	a	weight	-	reduction	program	must	make
任何人	WHO	想要	到	益处	从	一个	重量	-	减少	程序	必须	制作

[ʌp][hɪz; ɪz][maɪnd] [ðæt] [hiː; hi][ɪz] ['tʃeɪndʒɪŋ] [hɪz; ɪz] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][fɔːr; fər][laɪf] .

up	his	mind	that	he	is	changing	his	eating	habits	for	life	.
向上	他的	头脑	那	他	是	变化	他的	吃	习惯	为了	生活	.

任何想要从减肥计划中受益的人都必须下定决心终身改变自己的饮食习惯。

['goʊɪŋ] [bæk] [tuː; tə][oʊld] ['pætərn] [wɪl] ['oʊnli][paɪl] [ʌp][ðə; ði] [paʊndz] [ɔːl]['oʊvər] [ə'gen] .

Going	back	to	old	patterns	will	only	pile	up	the	pounds	all	over	again	.
去	后退	到	老的	图案	将要	仅有的	桩	向上	这	磅	全部	超过	再次	.

恢复旧习惯只会让体重再次飙升。

[ən'les] [ðɪs] [fækt][ɪz] [ək'septɪd] , [ri'djuːsiŋ] ['efərts] [wɪl] ['prɑːbəbli][biː; bi]['weɪstɪd] .

Unless	this	fact	is	accepted	,	reducing	efforts	will	probably	be	wasted	.
除非	这	事实	是	公认	,	减少	努力	将要	大概	是	浪费	.

除非接受这一事实，否则减少投入的努力可能会白费。

[ðə; ði]['bɑːdiːz] [niːd] [fɔːr; fər] [fuːd]

The	Body's	Need	for	Food
这	身体的	需要	为了	食物

身体对食物的需求

[ə'weɪk] [ɔːr] [ə'sliːp] , [ðə; ði]['bɑːdi] [niːdz] ['enərdʒi][fɔːr; fər] ['evri] [breθ] , ['evri] ['hɑːrtbiːt] , ['evri]

Awake	or	asleep	,	the	body	needs	energy	for	every	breath	,	every	heartbeat	,	every
醒	或者	睡着了	,	这	身体	需求	活力	为了	每一个	气息	,	每一个	心跳	,	每一个

[æk'tɪvəti][ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] .

activity	of	living	.
活动	的	活的	.

无论清醒还是睡眠，身体都需要能量来进行每一次呼吸、每一次心跳、每一项生命活动。

[fuːd] [səˈplaɪz] [ðɪs] [ˈenərdʒi] [wɪtʃ] [ɪz] [ˈmeʒərd] [ɪn][ˈjuːnɪts] [kɔːld] [ˈkæləriz] .

Food	**supplies**	**this**	**energy**	**which**	**is**	**measured**	**in**	**units**	**called**	**calories**	**.**
食物	补给品	这	活力	哪个	是	测量	在	单位	称为	卡路里	.

食物提供能量，能量的计量单位是卡路里。

[wen] [ə; eɪ][ˈpɜːrs(ə)n] [iːts] [ˈoʊnli] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [səˈplaɪ] [ðə; ði]['enərdʒi][hiː; hi]['juːzɪz] , [hɪz; ɪz] [weɪt]

When	**a**	**person**	**eats**	**only**	**enough**	**to**	**supply**	**the**	**energy**	**he**	**uses**	**,**	**his**	**weight**
什么时候	一个	人	吃	仅有的	足够的	到	供应	这	活力	他	用途	,	他的	重量

[steɪz] [ðə; ði] [seɪm] .

stays	**the**	**same**	**.**
停留	这	相同的	.

当一个人只摄入满足自身能量需求的食物时，他的体重就会保持不变。

[ɪf] [hiː; hi] [teɪks] [ɪn] [mɔːr] ['kæləriz] [ðæn; ðən][hiː; hi] [niːdz] , [ðə; ði] [ɪkˈses] [ɪz] [stɔːrd] [æz; əz][fæt] .

If	**he**	**takes**	**in**	**more**	**calories**	**than**	**he**	**needs**	**,**	**the**	**excess**	**is**	**stored**	**as**	**fat**	**.**
如果	他	需要	在	更多的	卡路里	比	他	需求	,	这	过量的	是	存储	作为	胖的	.

如果他摄入的热量超过所需热量，多余的热量就会转化为脂肪储存起来。

[ɪf] [hɪz; ɪz] [fuːd] [ædz] [ʌp][tuː; tə] [fjuːər] ['kæləriz] [ðæn; ðən][hiː; hi] [niːdz] ,

If	**his**	**food**	**adds**	**up**	**to**	**fewer**	**calories**	**than**	**he**	**needs**	**,**
如果	他的	食物	添加	向上	到	更少	卡路里	比	他	需求	,

如果他摄入的食物热量低于他所需的热量，

[hɪz; ɪz]['bɑːdi] [teɪks] [ðə; ði]['ekstrə]['enərdʒi][aʊt][ʌv; əv][ɪts] ['stɔːrhaʊs] [ʌv; əv][fæt] ,

his	**body**	**takes**	**the**	**extra**	**energy**	**out**	**of**	**its**	**storehouse**	**of**	**fat**	**,**
他的	身体	需要	这	额外的	活力	出去	的	它是	库	的	胖的	,

他的身体会从储存的脂肪中提取多余的能量。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [lɔːs] [ɪn] [weɪt] [əˈkɜːrz] .

and	**a**	**loss**	**in**	**weight**	**occurs**	**.**
和	一个	损失	在	重量	发生	.

于是体重减轻了。

[riˈdjuːsiŋ] ['daiəts][ɑːr; ər] [beɪst] [ɑːn] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l]['prɪnsəp(ə)l] :

Reducing	**diets**	**are**	**based**	**on**	**this**	**simple**	**principle**	**:**
减少	饮食	是	基于	在	这	简单的	原则	:

减肥饮食基于以下简单原则：

['teɪkɪŋ] [ɪn] [fjuːər] ['kæləriz] [ðæn; ðən] ['niːdɪd] [tuː; tə] [fɔːrs] [ðə; ði]['bɑːdi][tuː; tə][juːz][ɪts] [stɔːrd] [fæt] .

taking	**in**	**fewer**	**calories**	**than**	**needed**	**to**	**force**	**the**	**body**	**to**	**use**	**its**	**stored**	**fat**	**.**
采取	在	更少	卡路里	比	需要	到	力量	这	身体	到	使用	它是	存储	胖的	.

摄入的热量少于身体所需，迫使身体消耗储存的脂肪。

[fuːdz] ['veri] [ɪn][ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['kæləriz] [ðeɪ] [kənˈteɪn] .

Foods	**vary**	**in**	**the**	**number**	**of**	**calories**	**they**	**contain**	**.**
食物	各不相同	在	这	数字	的	卡路里	他们	包含	.

不同食物所含的卡路里数量各不相同。

As9

As9

As9

As9

[moʊst]['piːp(ə)l] [noʊ] , [fæts][ʌv; əv][ɔːl][kaɪndz][hæv; həv][ðə; ði][moʊst] ['kæləriz] .

most	**people**	**know**	**,**	**fats**	**of**	**all**	**kinds**	**have**	**the**	**most**	**calories**	**.**
最多	人们	知道	,	脂肪	的	全部	种类	有	这	最多	卡路里	.

大多数人都知道，各种脂肪的热量最高。

[wʌn] ['teɪblspuːn] [ʌv; əv] ['bʌtər] , [fɔːr; fər][ɪgˈzæmp(ə)l] ,

One	**tablespoon**	**of**	**butter**	**,**	**for**	**example**	**,**
一	汤匙	的	黄油	,	为了	例子	,

例如，一汤匙黄油。

[hæz; həz][ɪn][ˌaɪ 'tiː][ə'baʊt][æz; əz]['meni] ['kæləriz] [æz; əz][ə; eɪ] [gʊd] [slaɪs][ʌv; əv] [liːn] [roʊst] [biːf] ,

has	in	it	about	as	many	calories	as	a	good	slice	of	lean	roast	beef	,
有	在	它	关于	作为	许多	卡路里	作为	一个	好的	片	的	倾斜	烤	牛肉	,

它的热量大约相当于一块优质瘦烤牛肉。

[ɔːr][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv] [biːts] , [ɔːr][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv][ˌsiː oʊ 'diː] [steɪk] .

or	a	cup	of	beets	,	or	a	quarter	of	a	pound	of	cod	steak	.
或者	一个	杯子	的	甜菜	, 或者	一个	四分之一	的	一个	磅	的	鳕鱼	牛排	.	

或者一杯甜菜根，或者四分之一磅鳕鱼排。

['ʃʊgɝz] , ['ælkəhɔːl] , [ænd; ənd] [stɑːtʃiz] [ɑːr; ər][ðə; ði][nekst] [rɪtʃɪst] [sɔːrs] [ʌv; əv] ['kæləriz] .

Sugars	,	alcohol	,	and	starches	are	the	next	richest	source	of	calories	.
糖	,	酒精	,	和	淀粉	是	这	下一个	最富有的	来源	的	卡路里	.

糖类、酒精和淀粉是热量第二丰富的来源。

[stɑːtʃiz] [ɪn'kluːd] ['sɪrɪəls] , ['flaʊər][ænd; ənd] ['evriθɪŋ] [meɪd] [wɪð; wɪθ]['flaʊər] , [pə'tetoz] , ['piːz] ,

Starches	include	cereals	,	flour	and	everything	made	with	flour	,	potatoes	,	peas	,
淀粉	包括	谷物	,	面粉	和	一切	制成	和	面粉	,	土豆	,	豌豆	,

[biːnz] , [ænd; ənd][kɔːrn] .

beans	,	and	corn	.
豆子	,	和	玉米	.

淀粉类食物包括谷物、面粉以及所有用面粉制成的食物、土豆、豌豆、豆类和玉米。

[wen] ['kæləriz] [mʌst; məst][biː; bi][kʌt] [daʊn] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['bɑːdi][juːz] [stɔːrd] [fæt] ,

When	calories	must	be	cut	down	to	make	the	body	use	stored	fat	,
什么时候	卡路里	必须	是	切	向下	到	制作	这	身体	使用	存储	胖的	,

当必须减少卡路里摄入以使身体利用储存的脂肪时，

[ˌælkə'hɑːlɪk] [drɪŋks] [ænd; ənd] [fuːdz] [rɪtʃ] [ɪn][fæts] , ['ʃʊgɝz] , [ænd; ənd] [stɑːtʃiz] [ɑːr; ər][ðə; ði][fɜːrst]

alcoholic	drinks	and	foods	rich	in	fats	,	sugars	,	and	starches	are	the	first
酗酒者	饮料	和	食物	富有的	在	脂肪	,	糖	,	和	淀粉	是	这	第一的

[tuː; tə][biː; bi] [rɪ'strɪktɪd] .

to	be	restricted	.
到	是	受限制的	.

首先要限制的是酒精饮料和富含脂肪、糖和淀粉的食物。

[haʊ'evər] , [noʊ][wʌn][kæn; kən] [luːz] [weɪt] ['seɪfli] [baɪ] [kaʊntɪŋ] ['kæləriz] [ə'loʊn] .

However	,	no	one	can	lose	weight	safely	by	counting	calories	alone	.
然而	,	不	一	能	失去	重量	安全	经过	计数	卡路里	独自的	.

然而，单靠计算卡路里是无法安全减肥的。

[ɪn][ðə; ði] - , [wen] [ə; eɪ][slɪm] , ['bɔɪɪʃ] ['fɪgjər] [wʌz; wəz][ɪn] [staɪl] ,

In	the	1920's	,	when	a	slim	,	boyish	figure	was	in	style	,
在	这	-	, 什么时候	一个	苗条的	,	男孩气	数字	曾是	在	风格	,	

20世纪20年代，纤瘦、稚气未脱的身材很流行，

['meni] ['gɝːlz][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [meɪd] [ðəm'selvz] ['sɪriəsli] [ɪl] [baɪ] [ri'djuːsiŋ][ðer; ðər] [weɪt]

many	girls	and	women	made	themselves	seriously	ill	by	reducing	their	weight
许多	女孩们	和	女性	制成	他们自己	严重地	患病的	经过	减少	他们的	重量

[wɪ'ðaʊt] [rɪ'gɑːrd][tuː; tə][ðə; ði][kaɪndz][ʌv; əv] [fuːd] [ðeɪ] [eɪt] .

without	regard	to	the	kinds	of	food	they	ate	.
没有	看待	到	这	种类	的	食物	他们	吃	.

许多女孩和妇女为了减肥而不顾饮食种类，导致自己患上严重的疾病。

[fɔːr; fər] [gʊd] [helθ] , [fuːd] [mʌst; məst] [sə'plaɪ] ['evriwʌn] — [jʌŋ] [ænd; ənd][oʊld][ə'laɪk] — [wɪð; wɪθ]

For	good	health	,	food	must	supply	everyone	—	young	and	old	alike	—	with
为了	好的	健康	,	食物	必须	供应	每个人	—	年轻的	和	老的	同样	—	和

[mɔːr] [ðæn; ðən] ['kæləriz] .

more	than	calories	.
更多的	比	卡路里	.

为了保持健康，食物必须为每个人——无论老幼——提供不仅仅是热量。

[ðə; ði]['bɑ:di][ɪz] ['kɑ:nstəntli] [rɪ'perɪŋ] [ænd; ənd] [ri'nju:iŋ] [ɪt'self] .

The	body	is	constantly	repairing	and	renewing	itself	.
这	身体	是	不断地	维修	和	更新	本身	.

人体不断地进行自我修复和更新。

[nu:] ['sɛlz] [ɑ:r; ər] ['ɔ:lweɪz] ['groʊɪŋ] [tu:; tə] [rɪ'pleɪs] [ðoʊz] [wɔ:rn] [aʊt] [ɪn] ['du:ɪŋ] [ðer; ðər] [wɜ:rk] .

New	cells	are	always	growing	to	replace	those	worn	out	in	doing	their	work	.
新的	细胞	是	总是	生长	到	代替	那些	磨损	出去	在	正在做	他们的	工作	.

新细胞不断生长，以取代那些在工作中损耗的细胞。

[ɪn] ['beɪbi:z] , ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd] [jʌŋ] ['pi:p(ə)l] , [sel] - ['meɪkɪŋ] [ɪz] ['goʊɪŋ] [ɑ:n] [æt; ət] [tɑ:p] [spi:d] ,

In	babies	,	children	,	and	young	people	,	cell	-	making	is	going	on	at	top	speed	,
在	婴儿	,	孩子们	,	和	年轻的	人们	,	细胞	-	制作	是	去	在	在	顶部	速度	,

在婴儿、儿童和青少年体内，细胞生成正以最快的速度进行。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]['æktʃuəl] [groʊθ] [ɪz] ['teɪkɪŋ] [pleɪs] .

because	actual	growth	is	taking	place	.
因为	实际的	生长	是	采取	地方	.

因为实际的增长正在发生。

[æz; əz][ɪn] ['eni] ['bɪldɪŋ] ['prɑ:ses] , [ðə; ði] [raɪt] [mə'tɪriəlz] [ɑ:r; ər] ['ni:dɪd] .

As	in	any	building	process	,	the	right	materials	are	needed	.
作为	在	任何	建筑	过程	,	这	正确的	材料	是	需要	.

就像任何建筑过程一样，需要合适的材料。

[ðə; ði]['bɑ:di:z][moʊst] [ɪ'senʃ(ə)l] ['bɪldɪŋ] [ænd; ənd] ['meɪntənəns] [mə'tɪriəlz] [ɑ:r; ər] [faʊnd] [ɪn][p'rəʊti:nz]

The	body's	most	essential	building	and	maintenance	materials	are	found	in	proteins
这	身体的	最多	基本的	建筑	和	维护	材料	是	成立	在	蛋白质

.

:

.

人体最重要的构成和维持物质是蛋白质。

[fu:dz] [rɪtʃɪst] [ɪn][p'rəʊti:nz] [ɪn'klu:d] [mɪlk] , [mi:t] , [fɪʃ] , ['poʊltri] , [egz] , [ænd; ənd] [tʃi:z] .

Foods	richest	in	proteins	include	milk	,	meat	,	fish	,	poultry	,	eggs	,	and	cheese	.
食物	最富有的	在	蛋白质	包括	牛奶	,	肉	,	鱼	,	家禽	,	鸡蛋	,	和	奶酪	.

蛋白质含量最丰富的食物包括牛奶、肉类、鱼类、家禽、鸡蛋和奶酪。

[tu:] ['ʌðər] ['elɪmənts; 'eləmənts] ['nesəseri] [fɔ:r; fər] [helθ] [ɑ:r; ər]['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd]['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz] .

Two	other	elements	necessary	for	health	are	vitamins	and	minerals	.
二	其他	元素	必要的	为了	健康	是	维生素	和	矿物	.

维生素和矿物质也是维持健康所必需的另外两个要素。

[sʌm; səm][ʌv; əv] [ði:z] [ɑ:r; ər] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [fu:dz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] [rɪtʃ] [ɪn]['proʊti:n] .

Some	of	these	are	found	in	the	same	foods	which	are	rich	in	protein	.
一些	的	这些	是	成立	在	这	相同的	食物	哪个	是	富有的	在	蛋白质	.

有些营养物质存在于富含蛋白质的食物中。

['ʌðər] [ɑ:r; ər] [faʊnd] [ɪn] [greɪn] ['prɑ:dʌkt] , [fru:ts] , ['vedʒtəb(ə)lz] , [ænd; ənd][fæts] . -

Others	are	found	in	grain	products	,	fruits	,	vegetables	,	and	fats	.	10
其他的	是	成立	在	粮食	产品	,	水果	,	蔬菜	,	和	脂肪	.	-

其他物质则存在于谷物制品、水果、蔬菜和脂肪中。[10]

[tu:; tə] [ɪn'ʃʊr] [ə; eɪ] [wel] - ['bæləns] ['daɪət] , [meɪd] [ʌp] [ʌv; əv] [ðə; ði] [prə'tektɪv] [fu:dz] [kən'teɪnɪŋ]

To	insure	a	well	-	balanced	diet	,	made	up	of	the	protective	foods	containing
到	保证	一个	出色地	-	均衡	饮食	,	制成	向上	的	这	保护的	食物	包含

[ɪ'nʌf] [p'rəʊti:nz] ,

enough	proteins	,
足够的	蛋白质	,

为了确保饮食均衡，摄入足够的蛋白质等保护性食物，

['vaɪtəmɪnz] , [ænd; ənd]['mɪnɜ·əlz, 'mɪnrəlz] , ['evriwʌn] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]['deɪli] :

vitamins	**,**	**and**	**minerals**	**,**	**everyone**	**should**	**have**	**daily**	**:**
维生素	,	和	矿物	,	每个人	应该	有	日常的	:

每个人每天都应该摄入的维生素和矿物质：

[mɪlk] — [ˌtuː'tuː][ɔːr] [mɔːr] ['glæsɪz] [fɔːr; fər] [ə'dʌlts] .

Milk	**—**	**2**	**or**	**more**	**glasses**	**for**	**adults**	**.**
牛奶	—	2	或者	更多的	眼镜	为了	成年人	.

牛奶——成人2杯或以上。

[fɔːr][ɔːr] [mɔːr] [fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [ɪk'spektənt] [ænd; ənd] ['nɜːrsɪŋ] ['mʌðərz] .

4	**or**	**more**	**for**	**children**	**and**	**expectant**	**and**	**nursing**	**mothers**	**.**
4	或者	更多的	为了	孩子们	和	怀孕	和	护理	母亲们	.

儿童、孕妇和哺乳期妇女应服用 4 片或以上。

['vedʒtəb(ə)lz] — [ˌtuː'tuː][ɔːr] [mɔːr] ['sɜ·ːvɪŋz] , [griːn] [ɔːr] ['jeloʊ] .

Vegetables	**—**	**2**	**or**	**more**	**servings**	**,**	**green**	**or**	**yellow**	**.**
蔬菜	—	2	或者	更多的	份量	,	绿色的	或者	黄色的	.

蔬菜——2份或以上，绿色或黄色均可。

[fruːts] — [ˌtuː'tuː] ['sɜ·ːvɪŋz] , [wʌn][ə; eɪ]['sɪtrəs] [fruːt][ɔːr][tə'meɪtoʊ] .

Fruits	**—**	**2**	**servings**	**,**	**1**	**a**	**citrus**	**fruit**	**or**	**tomato**	**.**
水果	—	2	份量	,	1	一个	柑橘	水果	或者	番茄	.

水果——2份，其中1份为柑橘类水果或西红柿。

[egz] — [wʌn] ; [æt; ət] [liːst] [θriː][tuː; tə][faɪv][ə; eɪ] [wiːk] .

Eggs	**—**	**1**	**;**	**at**	**least**	**3**	**to**	**5**	**a**	**week**	**.**
鸡蛋	—	1	;	在	至少	3	到	5	一个	星期	.

鸡蛋——1个；每周至少3至5个。

[miːt] , [fɪʃ] , ['poʊltri] , [ɔːr] [tʃiːz] — [wʌn][ɔːr] [mɔːr] ['sɜ·ːvɪŋz] ([draɪd] ['legjuːmz] [meɪ] [biː; bi]
['sʌbstɪtjutɪd] [ə'keɪʒ(ə)nəli]) .

Meat	**,**	**fish**	**,**	**poultry**	**,**	**or**	**cheese**	**—**	**1**	**or**	**more**	**servings**	**(**	**dried**	**legumes**	**may**	**be**	**substituted**	**occasionally**	**)**	**.**
肉	,	鱼	,	家禽	,	或者	奶酪	—	1	或者	更多的	份量	(	干燥	豆类	可能	是	替代	偶尔	)	.

肉类、鱼类、家禽或奶酪——1 份或多份（偶尔可用干豆类代替）。

['sɪriəl] [ænd; ənd] [bred] — [ˌtuː'tuː] ['sɜ·ːvɪŋz] , [hoʊl] - [greɪn][ɔːr][ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] .

Cereal	**and**	**Bread**	**—**	**2**	**servings**	**,**	**whole**	**-**	**grain**	**or**	**enriched**	**.**
谷物	和	面包	—	2	份量	,	所有的	-	粮食	或者	富含	.

谷物和面包——2 份，全谷物或强化谷物。

[fæts] — [wʌn][tuː; tə][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] .

Fats	**—**	**1**	**to**	**3**	**tablespoons**	**.**
脂肪	—	1	到	3	汤匙	.

脂肪——1至3汤匙。

([ɪn] [riˈdjuːsiŋ]['daiəts] , [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði][fæt] [ə'laʊəns] [meɪ] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] [kriːm] [ɪn] [hoʊl]
[mɪlk] .)

(	**In**	**reducing**	**diets**	**,**	**some**	**of**	**the**	**fat**	**allowance**	**may**	**be**	**in**	**the**	**cream**	**in**	**whole**	**milk**	**.**	**)**
(	在	减少	饮食	,	一些	的	这	胖的	津贴	可能	是	在	这	奶油	在	所有的	牛奶	.	)

（在减脂饮食中，部分脂肪摄入量可能来自全脂牛奶中的奶油。）

['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər][nɑːt] [ˌoʊvər'weɪt] [kæn; kən][ˌeɪ diː 'diː] [wʌt] [ðeɪ] [laɪk][tuː; tə] [ðɪs] [lɪst][ɪn][ðə; ði] [weɪ]
[ʌv; əv] ['ʌðər] [fuːdz] [ænd; ənd]['sekənd] ['helpɪŋ] ,

People	**who**	**are**	**not**	**overweight**	**can**	**add**	**what**	**they**	**like**	**to**	**this**	**list**	**in**	**the**	**way**	**of**	**other**	**foods**	**and**	**second**	**helpings**	**,**
人们	WHO	是	不是	超重	能	添加	什么	他们	喜欢	到	这	列表	在	这	方式	的	其他	食物	和	第二	份量	,

体重正常的人可以根据自己的喜好，在这个清单上添加其他食物和第二份食物。

[tuː; tə] [meɪk] [ʌp][ðer; ðər][kə'lɒrɪk] [ri'kwaiəmənt] .

to	make	up	their	caloric	requirements	.
到	制作	向上	他们的	卡路里	要求	.

为了满足他们的热量需求。

['piːp(ə)l] [huː] [wɑːnt][tuː; tə] [luːz] [weɪt] [kæn; kən][ˌeɪ diː 'diː]['lɪt(ə)l][ɔːr] ['nʌθɪŋ] .

People	who	want	to	lose	weight	can	add	little	or	nothing	.
人们	WHO	想	到	失去	重量	能	添加	小的	或者	没有什么	.

想要减肥的人可以少加或不加任何东西。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli]['riːəl] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ə; eɪ] [wel] - ['bæləns] ['nɔːrm(ə)l]['daɪət][ænd; ənd][ə; eɪ]

That	is	the	only	real	difference	between	a	well	-	balanced	normal	diet	and	a
那	是	这	仅有的	真实的	不同之处	之间	一个	出色地	-	均衡	普通的	饮食	和	一个

[wel] - ['bæləns] [ri'djuːsiŋ]['daɪət] .

well	-	balanced	reducing	diet	.
出色地	-	均衡	减少	饮食	.

这就是均衡的正常饮食和均衡的减脂饮食之间唯一的真正区别。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðɪs] ['dɪfrəns] ['ɔːf(ə)n] [miːnz] [rɪ'strɪkʃ(ə)nz] [ɑːn] [keɪks] , ['peistriz] , ['ekstrə] ['bʌtər] , [rɪtʃ]

Because	this	difference	often	means	restrictions	on	cakes	,	pastries	,	extra	butter	,	rich
因为	这	不同之处	经常	方法	限制	在	蛋糕	,	糕点	,	额外的	黄油	,	富有的

['sɔːsɪz] ,

sauces	,
酱汁	,

因为这种差异通常意味着对蛋糕、糕点、额外黄油、浓郁酱汁的限制，

['kɑːkˌteɪlz] , [bɪr] , [sɔːft] [drɪŋks] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [haɪ] - ['kæləri] ['feivərits] ,

cocktails	,	beer	,	soft	drinks	,	and	other	high	-	calorie	favorites	,
鸡尾酒	,	啤酒	,	柔软的	饮料	,	和	其他	高的	-	卡路里	收藏夹	,

鸡尾酒、啤酒、软饮料和其他高热量饮品

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][hɑːrd][wʌn][fɔːr; fər] ['meni] ['piːp(ə)l][tuː; tə][ək'sept] .

it	is	a	hard	one	for	many	people	to	accept	.
它	是	一个	难的	一	为了	许多	人们	到	接受	.

很多人都难以接受这一点。

[ˌnevərðə'les] , [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [ək'septɪd] [baɪ] ['evriwʌn] [huː] ['wɒnts][tuː; tə] [luːz] [weɪt] .

Nevertheless	,	it	must	be	accepted	by	everyone	who	wants	to	lose	weight	.
尽管如此	,	它	必须	是	公认	经过	每个人	WHO	想要	到	失去	重量	.

然而，所有想要减肥的人都必须接受这一点。

[fjuː] ['piːp(ə)l] [kleɪm] [ðæt] [ðə; ði][fɜːrst] [deɪz] [ɑːn][ə; eɪ][ri'djuːsiŋ]['daɪət][ɑːr; ər] ['hæpi] [wʌnz] .

Few	people	claim	that	the	first	days	on	a	reducing	diet	are	happy	ones	.
很少	人们	宣称	那	这	第一的	天	在	一个	减少	饮食	是	快乐的	一个	.

很少有人会说节食减肥的最初几天是快乐的。

[sʌm; səm][ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ['iziə] [tuː; tə][ə'dʒʌst][ðæn; ðən] ['ʌðər] ,

Some	individuals	find	it	easier	to	adjust	than	others	,
一些	个人	寻找	它	更轻松	到	调整	比	其他的	,

有些人比其他人更容易适应。

[bʌt; bət][ɔːl] [ə'griː] [ðæt] [ðə; ði] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [dɪs'kʌmfərt] [dʌz] [nɑːt][læst] [tuː] [lɔːŋ] [ɪf] [ðeɪ] [ˌpɜːrsə'vɪr]

but	all	agree	that	the	period	of	discomfort	does	not	last	too	long	if	they	persevere
但	全部	同意	那	这	时期	的	不适	做	不是	最后的	也	长的	如果	他们	坚持不懈

.

:

.

但大家都一致认为，只要坚持下去，这段不适期就不会持续太久。

[ðeɪ] ['ɔːlsoʊ][kleɪm] [ðæt] [ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['vɪgər][ænd; ənd][ˌlɪbə'reɪʃ(ə)n] ['fɑːloʊz]

They	also	claim	that	a	wonderful	feeling	of	physical	vigor	and	liberation	follows
他们	还	宣称	那	一个	精彩的	感觉	的	身体的	活力	和	解放	跟随

[æz; əz] [ðeɪ] [luːz] [weɪt] .

as	they	lose	weight	.
作为	他们	失去	重量	.

他们还声称，减肥后会感到身体充满活力和轻松自在。

[ðə; ði][ə'bɪləti][tuː; tə][bend] [daʊn] [ə'gen][wɪð; wɪθ] [iːz] , [ðə; ði] [ˌdɪsə'pɪrəns] [ʌv; əv] [ʌn'saɪtli] ['bʌldʒɪz]

The	ability	to	bend	down	again	with	ease	,	the	disappearance	of	unsightly	bulges
这	能力	到	弯曲	向下	再次	和	舒适	,	这	消失	的	难看的	凸起

, [ænd; ənd][ðə; ði] pleasure11

,	and	the	pleasure11
,	和	这	pleasure11

能够轻松再次弯腰，难看的赘肉消失，以及愉悦感[11]

[ʌv; əv] ['baɪɪŋ] ['smɔːlər]['saɪzɪz][ɪn] [kloʊðz] [ɑːr; ər] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [θɪŋz] [wɪtʃ] ['æmpli] ['kɑːmpenseɪt]

of	buying	smaller	sizes	in	clothes	are	among	the	things	which	amply	compensate
的	购买	较小的	尺寸	在	衣服	是	之中	这	事物	哪个	充足的	补偿

[fɔːr; fər] ['eni] ['ɜːrli] [dɪs'kʌmfərt] .

for	any	early	discomfort	.
为了	任何	早期的	不适	.

购买小一号的衣服是弥补早期不适感的有效方法之一。

[ðə; ði]['bɑːdiːz] [niːd] [fɔːr; fər]['eksərsaɪz]

The	Body's	Need	for	Exercise
这	身体的	需要	为了	锻炼

身体对运动的需求

['evri] ['helθi] ['pɜːrs(ə)n] [niːdz] [sʌm; səm]['eksərsaɪz] .

Every	healthy	person	needs	some	exercise	.
每一个	健康	人	需求	一些	锻炼	.

每个健康的人都需要进行一些锻炼。

['deɪli] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪg'zɜːrʃn] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər] ['mʌs(ə)l] [toʊn] [ænd; ənd][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] .

Daily	physical	exertion	is	good	for	muscle	tone	and	circulation	.
日常的	身体的	用力	是	好的	为了	肌肉	语气	和	循环	.

每天进行适量的体育锻炼有益于肌肉张力和血液循环。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ]['hɛlps][tuː; tə] [rɪ'liːv] [ðə; ði]['tenʃ(ə)n] ['meni] ['piːp(ə)l][paɪl][ʌp][ɪn][ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv][ə; eɪ]

It	also	helps	to	relieve	the	tension	many	people	pile	up	in	the	course	of	a
它	还	帮助	到	缓解	这	紧张	许多	人们	桩	向上	在	这	课程	的	一个

['deɪz] [wɜːrk] .

day's	work	.
天	工作	.

它还有助于缓解许多人在一天工作中积累的压力。

['regjələr] ['eksərsaɪz] , [ɪf] [nɑːt] ['kærid] [tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [ɪn'kriːsɪŋ] ['hʌŋgər] , [kæn; kən] [help] [ɪn]

Regular	exercise	,	if	not	carried	to	the	point	of	increasing	hunger	,	can	help	in
常规的	锻炼	,	如果	不是	携带	到	这	观点	的	增加	饥饿	,	能	帮助	在

[ə; eɪ] [ri'djuːsiŋ]['proʊgræm] ,

a	reducing	program	,
一个	减少	程序	,

规律的运动，只要不至于导致饥饿感加剧，就能帮助减肥。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði] [mɔːr] ['æktɪv] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ɪz] , [ðə; ði] [mɔːr] ['kæləriz] [hiː; hi] [niːdz] [tuː; tə][bɜːrn] .

because	the	more	active	a	person	is	,	the	more	calories	he	needs	to	burn	.
因为	这	更多的	积极的	一个	人	是	,	这	更多的	卡路里	他	需求	到	烧伤	.

因为一个人的活动量越大，需要燃烧的卡路里就越多。

[bʌt; bət][fɔːr; fər][ðə; ði] [ˌoʊvər'weɪt] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] , ['eksərsaɪz][kæn; kən]['nevər] [rɪ'pleɪs] ['iːtɪŋ] [les] .

But	for	the	overweight	individual	,	exercise	can	never	replace	eating	less	.
但	为了	这	超重	个人	,	锻炼	能	绝不	代替	吃	较少的	.

但对于超重者来说，运动永远无法取代少吃。

[ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [wʊd] [hæv; həv][tuː; tə] [wɔːk] [ə'baʊt] [faɪv] [maɪlz] [tuː; tə][juːz] [ʌp][ðə; ði] ['kæləriz] [ɪn][wʌn]

A	person	would	have	to	walk	about	five	miles	to	use	up	the	calories	in	one
一个	人	会	有	到	走	关于	五	英里	到	使用	向上	这	卡路里	在	一

['tʃɔːklət] ['sʌndeɪ; 'sʌndi] .

chocolate	sundae	.
巧克力	圣代	.

一个人大约需要走五英里才能消耗掉一份巧克力圣代所含的热量。

[hiː; hi] [wʊd] [hæv; həv][tuː; tə] [sɔː] [wʊd] [fɔːr; fər][æn; ən]['aʊər][ɔːr][soʊ][tuː; tə] ['ɔːfset] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv]

He	would	have	to	saw	wood	for	an	hour	or	so	to	offset	a	piece	of
他	会	有	到	锯	木头	为了	一个	小时	或者	所以	到	抵消	一个	片	的

['æp(ə)l][paɪ] ,

apple	pie	,
苹果	馅饼	,

他得锯一个小时左右的木头，才能换来一块苹果派的钱。

[ɔːr] [wɔːk] [ə'baʊt][ə; eɪ][maɪl][tuː; tə][wɜːrk][ɔːf] [tuː] ['greɪəm] ['krækərz] .

or	walk	about	a	mile	to	work	off	two	graham	crackers	.
或者	走	关于	一个	英里	到	工作	离开	二	格雷厄姆	饼干	.

或者步行大约一英里来消耗掉两块全麦饼干的热量。

['ɑːbviəsli] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['sɪmpəlɚ, 'sɪmplɚ][tuː; tə][ə'vɔɪd] ['iːtɪŋ] [ðə; ði]['sʌndeɪ; 'sʌndi] , [ðə; ði][paɪ] ,

Obviously	,	it	is	simpler	to	avoid	eating	the	sundae	,	the	pie	,
明显地	,	它	是	更简单	到	避免	吃	这	圣代	,	这	馅饼	,

显然，避免吃圣代冰淇淋和馅饼要简单得多。

[ɔːr][ðə; ði] ['krækərz] [ðæn; ðən][tuː; tə][traɪ][tuː; tə]['eksərsaɪz][ðem; ðəm][ɔːf] .

or	the	crackers	than	to	try	to	exercise	them	off	.
或者	这	饼干	比	到	尝试	到	锻炼	他们	离开	.

或者与其费力锻炼，不如吃些饼干来消耗掉它们。

[ðə; ði][dɪ'sɪʒ(ə)n] [ə'baʊt] ['eksəsaɪzɪŋ] [waɪl] ['luːzɪŋ] [weɪt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][left][tuː; tə][ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n]

The	decision	about	exercising	while	losing	weight	should	be	left	to	the	physician
这	决定	关于	锻炼	尽管	输	重量	应该	是	左边	到	这	医生

['suːpɜˌvaɪzɪŋ][ðə; ði][ri'djuːsiŋ]['proʊgræm] .

supervising	the	reducing	program	.
监督	这	减少	程序	.

减肥期间是否进行锻炼的决定，应该由负责监督减肥计划的医生来决定。

[ðə; ði][kaɪnd][ænd; ənd] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['ekstrə] ['fɪzɪk(ə)l] [æk'tɪvəti] [wɪtʃ] [hiː; hi][əd'vaiziz] [wɪl] [dɪ'pend] [ɑːn]

The	kind	and	amount	of	extra	physical	activity	which	he	advises	will	depend	on
这	种类	和	数量	的	额外的	身体的	活动	哪个	他	建议	将要	依赖	在

[eɪdʒ] ,

age	,
年龄	,

他建议的额外体育锻炼的种类和数量将取决于年龄。

['fɪzɪk(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] ['priːviəs] ['hæbɪts] .

physical	condition	,	and	previous	habits	.
身体的	状况	,	和	以前的	习惯	.

身体状况和以往习惯。

[fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd] [jʌŋ] ['peɪʃnts] [hiː; hi] [wɪl] ['prɑːbəbli] [əd'vaɪz] [lɑːts] [ʌv; əv] ['eksərsaɪz]

For	children	and	young	patients	he	will	probably	advise	lots	of	exercise
为了	孩子们	和	年轻的	患者	他	将要	大概	建议	很多	的	锻炼

[ænd; ənd] ['æktɪv] [spɔːrts] .

and	active	sports	.
和	积极的	运动的	.

对于儿童和年轻患者，他可能会建议他们多运动、积极参与体育运动。

[fɔːr; fər] ['oʊldər] ['piːp(ə)l] [hiː; hi] [meɪ] [nɑːt] [prɪ'skraɪb] ['eniθɪŋ] [mɔːr] ['strenjuəs] [ðæn; ðən] ['wɔːkɪŋ] .

For	older	people	he	may	not	prescribe	anything	more	strenuous	than	walking	.
为了	老	人们	他	可能	不是	规定	任何事物	更多的	费力的	比	步行	.

对于老年人，他可能不会建议进行比散步更剧烈的运动。

[fɔːr; fər] ['piːp(ə)l] [wɪð; wɪθ] [hɑːrt] [ɔːr] ['sɜːrkjələtɔːri] [kən'dɪʃ(ə)nz] , [hiː; hi] [meɪ] ['kɔːʃ(ə)n] [ə'genst] ['eni]

For	people	with	heart	or	circulatory	conditions	,	he	may	caution	against	any
为了	人们	和	心	或者	循环系统	状况	,	他	可能	警告	反对	任何

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

对于患有心脏或循环系统疾病的人，他可能会建议不要进行任何运动。

[ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔːr; fər] ['teɪlərɪŋ] [ðə; ði] ['triːtmənt] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ɪn] [ðɪs] [weɪ] [ɪz] [wʌn]

The	necessity	for	tailoring	the	treatment	to	the	individual	in	this	way	is	one
这	必要性	为了	裁缝	这	治疗	到	这	个人	在	这	方式	是	一

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['riːz(ə)nz] [waɪ] [ə; eɪ] [ri'djuːsiŋ] ['proʊgræm] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ˌʌndər'teɪkən] ['oʊnli] ['ʌndər]

of	the	reasons	why	a	reducing	program	should	be	undertaken	only	under
的	这	原因	为什么	一个	减少	程序	应该	是	已	仅有的	在下面

['medɪk(ə)l] [ˌsuːpər'vɪʒ(ə)n] . -

medical	supervision	.	12
医疗的	监督	.	-

治疗方案需要根据个体情况量身定制，这也是减量计划必须在医疗监督下进行的原因之一。[12]

[wʌt] [ə'baʊt] [ʃɔːrt] [kʌts] ?

What	About	Short	Cuts	?
什么	关于	短的	削减	?

那么，走捷径呢?

[noʊ] [wʌn] [huː] [hæz; həz] ['teɪkən] [ɑːn] [ðə; ði] [dʒɑːb] [ʌv; əv] ['luːzɪŋ] [weɪt] [wɪl] [seɪ] [ðæt] [ðə; ði] [self] -

No	one	who	has	taken	on	the	job	of	losing	weight	will	say	that	the	self	-
不	一	WHO	有	已采取	在	这	工作	的	输	重量	将要	说	那	这	自己	-

[dɪ'naɪəl] [ɪn'vɑːlvd] [ɪz] ['plez(ə)nt] .

denial	involved	is	pleasant	.
拒绝	涉及	是	令人愉快的	.

没有哪个减肥成功的人会说，减肥过程中的自我克制是件令人愉快的事。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['oʊnli] ['nætʃ(ə)rəl] [tuː; tə] ['wʌndər] [ɪf] [ðer; ðər] ['iznt] [æn; ən] ['iziə] [wei] : [wʌt] [ə'baʊt] [drʌgz] ,

It	is	only	natural	to	wonder	if	there	isn't	an	easier	way	:	What	about	drugs	,
它	是	仅有的	自然的	到	想知道	如果	那里	不是	一个	更轻松	方式	:	什么	关于	药物	,

人们自然会想，有没有更简单的办法：比如吸毒?

[stiːm] [bɑːðz] , [mə'sɑːʒ] , [ɔːr] ['ʌðər] [kwɪk] ['meθədz] ?

steam	baths	,	massage	,	or	other	quick	methods	?
蒸汽	浴室	,	按摩	,	或者	其他	快的	方法	?

蒸汽浴、按摩或其他快速方法?

['eni] [drʌg] [wɪtʃ] [kæn; kən] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['bɑːdiːz] [reɪt] [ʌv; əv] ['bɜːrnɪŋ] ['kæləriz] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [ɪ'fekt]

Any	drug	which	can	increase	the	body's	rate	of	burning	calories	enough	to	effect
任何	药品	哪个	能	增加	这	身体的	速度	的	燃烧	卡路里	足够的	到	影响

[weɪt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] ['daiətiŋ] [ɪz] ['deɪndʒərəs] .

weight	reduction	without	dieting	is	dangerous	.
重量	减少	没有	节食	是	危险的	.

任何能提高身体燃烧卡路里速度，从而在不节食的情况下达到减肥效果的药物都是危险的。

[wʌn] [drʌg] , [rɪ'li:st] [ɪn][ðə; ði] ['ɜ:rli] - [wɪ'ðaʊt] ['medɪk(ə)l]['sæŋkʃ(ə)n] , “ [wɜ:rkt] ” ; [bʌt; bət]

One	drug	,	released	in	the	early	1930's	without	medical	sanction	,	“	worked	”	;	but
一	药品	,	发布	在	这	早期的	-	没有	医疗的	制裁	,	“	工作	”	;	但

[ˌaɪ 'ti:]['ɔ:lsoʊ] [kɔ:zd] ['defnəs] ,

it	also	caused	deafness	,
它	还	导致	耳聋	,

20世纪30年代初，有一种未经医学批准就上市的药物“有效”，但它也会导致耳聋。

['blaɪndnəs] , [ænd; ənd][pə'ræləsɪs] [bɪ'fɔ:r] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [wɪð'drɔ:n] [frʌm; frəm][ðə; ði]['mɑ:rkɪt] .

blindness	,	and	paralysis	before	it	was	withdrawn	from	the	market	.
失明	,	和	麻痹	前	它	曾是	撤回	从	这	市场	.

在被撤出市场之前，它曾导致失明和瘫痪。

['i:v(ə)n] [ɪf] [drʌgz] [ɑ:r; ər] [prɪ'skraɪbd] [baɪ][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,

Even	if	drugs	are	prescribed	by	a	physician	,
甚至	如果	药物	是	规定	经过	一个	医生	,

即使药物是医生开的处方药，

[ðeɪ] [wɪl] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tu:; tə] — [nɑ:t][ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] — [ə; eɪ]['daɪət] .

they	will	be	used	in	addition	to	—	not	in	place	of	—	a	diet	.
他们	将要	是	用过的	在	添加	到	—	不是	在	地方	的	—	一个	饮食	.

它们将作为饮食的补充，而不是替代饮食。

['meni] ['pi:p(ə)l] ['wʌndər] [ə'baʊt] [sti:m] [bɑ:ðz][ænd; ənd] [mə'sɑ:ʒ] [æz; əz][ə; eɪ] [ʃɔ:rt] [kʌt] .

Many	people	wonder	about	steam	baths	and	massage	as	a	short	cut	.
许多	人们	想知道	关于	蒸汽	浴室	和	按摩	作为	一个	短的	切	.

很多人都认为蒸汽浴和按摩是快速缓解疲劳的捷径。

[sti:m] [bɑ:ðz][ɑ:r; ər]['ɔ:f(ə)n][ə; eɪ] [dɪ'lu:ʒn] .

Steam	baths	are	often	a	delusion	.
蒸汽	浴室	是	经常	一个	错觉	.

蒸汽浴往往是一种错觉。

[ðə; ði][prə'fju:s] ['swetɪŋ] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [sti:m] [bæθ] [ɪn'dju:sɪz][ɪz][æpt][tu:; tə] [kɔ:z] [ə; eɪ] ['sʌd(ə)n] [drɑ:p]

The	profuse	sweating	which	a	steam	bath	induces	is	apt	to	cause	a	sudden	drop
这	丰富的	出汗	哪个	一个	蒸汽	洗澡	诱导	是	易于	到	原因	一个	突然	降低

[ɪn] [weɪt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv]['wɔ:tər] [lɔ:s] .

in	weight	because	of	water	loss	.
在	重量	因为	的	水	损失	.

蒸汽浴引起的大量出汗容易导致水分流失，从而造成体重骤降。

[θɜ:rst] [su:n] [meɪks] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['pɜ:rs(ə)n] [rɪ'pleɪs] [ðə; ði] [lɔ:st] ['wɔ:tər] ,

Thirst	soon	makes	the	average	person	replace	the	lost	water	,
口渴	很快	制作	这	平均的	人	代替	这	丢失的	水	,

口渴很快就会促使普通人补充流失的水分。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] [weɪt] [ɪz]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][ɪg'zæktli] [wʌt] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [bɪ'fɔ:r] .

and	his	weight	is	usually	exactly	what	it	was	before	.
和	他的	重量	是	通常	确切地	什么	它	曾是	前	.

他的体重通常和以前一模一样。

['swi:dɪʃ] [mə'sɑ:ʒ] [ɪz][ə; eɪ] [rɪ'læksɪŋ] ['lʌkʃəri] [fɔ:r; fər] [ðoʊz] [hu:] [kæn; kən] [ə'fɔ:rd] [ˌaɪ 'ti:] .

Swedish	massage	is	a	relaxing	luxury	for	those	who	can	afford	it	.
瑞典	按摩	是	一个	放松	奢华	为了	那些	WHO	能	买得起	它	.

瑞典式按摩对于负担得起的人来说是一种令人放松的奢侈享受。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [gʊd] [fɔ:r; fər][ðə; ði][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd]['hɛlps][tu:; tə] [ki:p] ['tɪsˌju:z, 'tɪʃu:z][ɪn][fɜ:rm]

It	is	good	for	the	circulation	,	and	helps	to	keep	tissues	in	firm
它	是	好的	为了	这	循环	,	和	帮助	到	保持	组织	在	公司

[kən'dɪʃ(ə)n] .

condition	.
状况	.

它有利于血液循环，并有助于保持组织紧致。

[haʊ'evər] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɑːt] [teɪk] [ɔːf] [paʊndz] [nɔːr] [ə'laʊ] [ə'dɪʃənz] [tuː; tə][ðə; ði]['daɪət] .

However	,	it	will	not	take	off	pounds	nor	allow	additions	to	the	diet	.
然而	,	它	将要	不是	拿	离开	磅	也不	允许	新增内容	到	这	饮食	.

然而，它既不能帮助减肥，也不能在饮食中添加其他食物。

['noʊbɑːdi] [laɪks] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ʌn'plez(ə)nt] [trʊθs] .

Nobody	likes	to	believe	unpleasant	truths	.
无人	点赞	到	相信	令人不快的	真相	.

没有人喜欢相信令人不快的真相。

['ðerfɔːr] , [ðə; ði] [sɜːrtʃ] [fɔːr; fər] [ʃɔːrt] [kʌts] [goʊz][ɑːn] .

Therefore	,	the	search	for	short	cuts	goes	on	.
所以	,	这	搜索	为了	短的	削减	去	在	.

因此，人们仍在寻找捷径。

[ten] - [deɪ] ['wʌndər] ['daiəts] ; ['speʃ(ə)l] [fuːdz] ; [spɑːt] - [ri'djuːsiŋ] ['gædʒɪts] — ['meni] [ʌv; əv] [ðiːz] [fædz]

Ten	-	day	wonder	diets	;	special	foods	;	spot	-	reducing	gadgets	—	many	of	these	fads
十	-	天	想知道	饮食	;	特别的	食物	;	点	-	减少	小工具	—	许多	的	这些	时尚潮流

[ɑːr; ər] ['hɑːrmləs] , [ðoʊ] [ɪk'spensɪv] [ænd; ənd] [ˌɪnɪ'fektɪv] .

are	harmless	,	though	expensive	and	ineffective	.
是	无害	,	尽管	昂贵的	和	无效	.

十天速效减肥法；特殊食品；局部祛斑小工具——虽然这些潮流大多无害，但价格昂贵且效果不佳。

[sʌm; səm] [sə'dʒest] , [ɪn] [smɔːl] [prɪnt] , [ðæt] ['speʃ(ə)l] [loʊ] - ['kæləri] ['daiəts][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɑːloʊd] ,

Some	suggest	,	in	small	print	,	that	special	low	-	calorie	diets	should	be	followed	,
一些	建议	,	在	小的	打印	,	那	特别的	低的	-	卡路里	饮食	应该	是	随后	,

有些建议（以小字印刷）是应该遵循特殊的低热量饮食，

[ðʌs] [ək'nɑːlɪdʒɪŋ; æk'nɑːlɪdʒɪŋ][ðə; ði] [ˌdɪsə'griːəb(ə)l] [truːθ] — [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [wei] [tuː; tə] [rɪ'duːs]

thus	acknowledging	the	disagreeable	truth	—	that	there	is	no	way	to	reduce
因此	承认	这	令人不快的	真相	—	那	那里	是	不	方式	到	减少

['seɪfli] [wɪ'ðaʊt] ['iːtɪŋ] [les] .

safely	without	eating	less	.
安全	没有	吃	较少的	.

因此，我们不得不承认一个令人不快的真相——如果不减少食物摄入量，就没有安全减肥的方法。

[ˌaɪ 'tiː][ɔːl] [bɔɪlz] [daʊn] [tuː; tə] [ðɪs] : [noʊ] ['iːzi] [wei] [ɪz] [seɪf] ; [noʊ] [seɪf] [wei] [ɪz] ['iːzi] . -

It	all	boils	down	to	this	:	No	easy	way	is	safe	;	no	safe	way	is	easy	.	13
它	全部	沸腾	向下	到	这	:	不	简单的	方式	是	安全的	;	不	安全的	方式	是	简单的	.	-

归根结底：没有捷径可走，也没有安全之道；没有捷径可走。[13]

[haʊ] ['meni] ['kæləriz] ?

How	Many	Calories	?
如何	许多	卡路里	?

多少卡路里?

[ɪn] ['plænɪŋ] [ðə; ði] ['deɪz] [fuːd] , [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][dɪ'saɪdɪd]['ɪntuː] [wɪtʃ] [miːlz] [ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l]

In	planning	the	day's	food	,	it	should	be	decided	into	which	meals	the	essential
在	规划	这	天	食物	,	它	应该	是	决定	进入	哪个	餐	这	基本的

[fuːdz] [wɪl] [goʊ] ,

foods	will	go	,
食物	将要	去	,

在计划一天的膳食时，应该决定哪些必需食物应该放在哪几餐中。

[ænd; ənd][ðer; ðər] ['kæləriz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][kəm'pjuːtɪd][fɜːrst] .

and	their	calories	should	be	computed	first	.
和	他们的	卡路里	应该	是	计算	第一的	.

首先应该计算它们的卡路里含量。

[tʃɔɪs] [meɪ] [ðen] ['dɪkteɪt] [ðə; ði] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fuːdz] [tuː; tə] [meɪk] [ʌp] [ðə; ði] [rest] [ʌv; əv]

Choice	may	then	dictate	the	selection	of	the	foods	to	make	up	the	rest	of
选择	可能	然后	听写	这	选择	的	这	食物	到	制作	向上	这	休息	的

[ðə; ði] ['deɪz] [ə'laʊəns] .

the	day's	allowance	.
这	天	津贴	.

然后，选择可能会决定选择哪些食物来补充当天剩余的食物配额。

[ɔːl] [fuːdz] [ænd; ənd] [moʊst] [be'vərɪdʒɪz] [sə'plaɪ] ['kæləriz] ; ['ðerfɔːr] ,

All	foods	and	most	beverages	supply	calories	;	therefore	,
全部	食物	和	最多	饮料	供应	卡路里	;	所以	,

所有食物和大多数饮料都含有热量；因此，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði] ['kæləri] ['kɑːntent] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['juːʒuəl] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv] ['dɪfrənt]

it	is	important	to	know	the	calorie	content	of	the	usual	portions	of	different
它	是	重要的	到	知道	这	卡路里	内容	的	这	通常	部分	的	不同的

[fuːdz] .

foods	.
食物	.

了解不同食物通常份量的卡路里含量很重要。

[teiblz] [wɪtʃ] [lɪst] [ðə; ði] ['kæləriz] [ɪn] ['kɑːmən] [fuːdz] [ænd; ənd] [be'vərɪdʒɪz] [bɪ'gɪn] [ɑːn] [peɪdʒ] - .

Tables	which	list	the	calories	in	common	foods	and	beverages	begin	on	page	25	.
表格	哪个	列表	这	卡路里	在	常见的	食物	和	饮料	开始	在	页	-	.

从第 25 页开始列出常见食物和饮料的卡路里表格。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] ['friːkwəntli] [sə'lektɪd; sɪ'lektɪd] ['daiəts] [fɔːr; fər] ['helθi] [ə'dʌlts] [huː] [niːd] [tuː; tə]

One	of	the	most	frequently	selected	diets	for	healthy	adults	who	need	to
一	的	这	最多	频繁地	已选	饮食	为了	健康	成年人	WHO	需要	到

[rɪ'duːs] [ɪz] [ə; eɪ] [θriː] - [miːl] - [ə; eɪ] - [deɪ] ['skedʒuːl] [ə'laʊɪŋ] ,

reduce	is	a	three	-	meal	-	a	-	day	schedule	allowing	,
减少	是	一个	三	-	一顿饭	-	一个	-	天	日程	允许	,

对于需要减肥的健康成年人来说，最常选择的饮食方案之一是一日三餐制，这样可以保证：

[ɪn] [ɔːl] , [wʌn] , - ['kæləriz] .

in	all	,	1	,	200	calories	.
在	全部	,	1	,	-	卡路里	.

总共1200卡路里。

[sʌm; səm] ['piːp(ə)l] , [haʊ'evər] , ['kænɑːt] [luːz] [weɪt] [ˌsætɪs'fæktərəli] [ɑːn] [ə; eɪ] [wʌn] , - - ['kæləri] ['daɪət]

Some	people	,	however	,	cannot	lose	weight	satisfactorily	on	a	1	,	200	-	calorie	diet
一些	人们	,	然而	,	不能	失去	重量	令人满意地	在	一个	1	,	-	-	卡路里	饮食

.

:
.

然而，有些人即使每天只摄入 1200 卡路里，也无法达到令人满意的减肥效果。

[ðə; ði] ['dɑːktər] [meɪ] [kʌt] [ðer; ðər] ['deɪli] ['kæləri] [ə'laʊəns] [tuː; tə] [wʌn] , - [ɪf] [ðer; ðər] ['prɑːgres] [ɪz]

The	doctor	may	cut	their	daily	calorie	allowance	to	1	,	000	if	their	progress	is
这	医生	可能	切	他们的	日常的	卡路里	津贴	到	1	,	-	如果	他们的	进步	是

[tuː] [sloʊ] ,

too	slow	,
也	慢的	,

如果他们的康复进展太慢，医生可能会将他们每日的卡路里摄入量减少到1000卡路里。

[ɔːr] [ɪn'kriːs] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [wʌn] , - [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['luːzɪŋ] [tuː] ['ræpɪdli] .

or	increase	it	to	1	,	500	if	they	are	losing	too	rapidly	.
或者	增加	它	到	1	,	-	如果	他们	是	输	也	快速	.

如果输得太快，就增加到 1,500。

[ɪg'zæmpəlz][ʌv; əv][wʌn] , - - , [wʌn] , - - , [ænd; ənd][wʌn] , - - ['kæləri] ['daiəts][ɑ:r; ər]['gɪv(ə)n][ɑ:n]

Examples	of	1	,	000	-	,	1	,	200	-	,	and	1	,	500	-	calorie	diets	are	given	on
示例	的	1	,	-	-	,	1	,	-	-	,	和	1	,	-	-	卡路里	饮食	是	给定	在

['peɪdʒɪz] - - - .

pages	16	-	17	.
页面	-	-	-	.

第 16-17 页给出了 1000 卡路里、1200 卡路里和 1500 卡路里饮食的例子。

['daiəts] [wɪtʃ] [fɔ:l] [bɪ'loʊ] [wʌn] ,

Diets	which	fall	below	1	,
饮食	哪个	落下	以下	1	,

饮食低于 1，

- ['kæləriz] [rɪ'kwaɪər] ['veri] [kloʊz]['medɪk(ə)l][ˌsu:pər'vɪʒ(ə)n][ænd; ənd][ɑ:r; ər]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [ju:st] ['oʊnli]

000	calories	require	very	close	medical	supervision	and	are	usually	used	only
-	卡路里	要求	非常	关闭	医疗的	监督	和	是	通常	用过的	仅有的

[ɪn]['keɪsɪz] [wer] [ə; eɪ]['ræpɪd] [lɔ:s] [ʌv; əv] [weɪt] [ɪz][rɪ'kwaɪərd][fɔ:r; fər] ['sɪriəs] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

in	cases	where	a	rapid	loss	of	weight	is	required	for	serious	conditions	.
在	案例	在哪里	一个	迅速的	损失	的	重量	是	必需的	为了	严肃的	状况	.

000卡路里需要非常密切的医疗监督，通常只用于因严重疾病需要快速减肥的情况下。

['vaɪtəmɪn][ænd; ənd]['mɪnərəl] ['sʌplɪmənts] [ɑ:r; ər]['ɔ:f(ə)n] [prɪ'skraɪbd] [fɔ:r; fər]['pi:p(ə)l][ɑ:n][ə; eɪ]

Vitamin	and	mineral	supplements	are	often	prescribed	for	people	on	a
维他命	和	矿物	补充剂	是	经常	规定	为了	人们	在	一个

[ri'dju:siŋ]['daɪət] ,

reducing	diet	,
减少	饮食	,

医生通常会给节食减肥的人开维生素和矿物质补充剂。

[ɪ'speʃəli] [ɪf] [ˌaɪ 'ti:] [ə'laʊz] [les] [ðæn; ðən][wʌn] , - ['kæləriz] .

especially	if	it	allows	less	than	1	,	200	calories	.
尤其	如果	它	允许	较少的	比	1	,	-	卡路里	.

尤其是如果热量低于 1200 卡路里的话。

[ðɪs] [ɪz][tu:; tə] [meɪk] ['dʌbli] [ʃʊr] [ðæt] [ðə; ði]['bɑ:di][gets] [ɔ:l][ðə; ði]['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd]

This	is	to	make	doubly	sure	that	the	body	gets	all	the	vitamins	and
这	是	到	制作	双倍	当然	那	这	身体	获得	全部	这	维生素	和

['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz][ˌaɪ 'ti:] [ni:dz] .

minerals	it	needs	.
矿物	它	需求	.

这是为了确保身体获得所需的所有维生素和矿物质。

[ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] [sʌtʃ] ['sʌplɪmənts] [ɪz]['nevər] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] ['i:tɪŋ] [ðə; ði]

The	use	of	such	supplements	is	never	intended	to	take	the	place	of	eating	the
这	使用	的	这样的	补充剂	是	绝不	故意的	到	拿	这	地方	的	吃	这

[ɪ'senʃ(ə)l] [fu:dz] .

essential	foods	.
基本的	食物	.

使用此类补充剂绝不能取代食用必需食物。

[sʌm; səm]['pi:p(ə)l] , [wen] [ðeɪ] [fɜ:rst] [si:] [ðer; ðər][ri'dju:siŋ]['daɪət] ,

Some	people	,	when	they	first	see	their	reducing	diet	,
一些	人们	,	什么时候	他们	第一的	看	他们的	减少	饮食	,

有些人第一次看到自己节食时，

[ɑ:r; ər]['fɜ:rmli] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv]['nevər] ['i:tn] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðer; ðər]['prez(ə)nt]

are	firmly	convinced	that	they	have	never	eaten	as	much	as	their	present
是	牢牢	确信	那	他们	有	绝不	吃	作为	很多	作为	他们的	展示

['daɪət] [ə'laʊz] [ðem; ðəm][tu:; tə] .

diet	allows	them	to	.
饮食	允许	他们	到	.

他们坚信，他们从未像现在这样吃得如此之多。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [dʒʌdʒɪŋ] [ðə; ði] [kə'lɒrɪk] ['vælјuː] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [fuːd] [baɪ] [ɪts] [lʊks] .

They	are	judging	the	caloric	value	of	their	food	by	its	looks	.
他们	是	评判	这	卡路里	价值	的	他们的	食物	经过	它是	看起来	.

他们通过食物的外观来判断其热量。

[ðə; ði] ['kæləriz] hidden14

The	calories	hidden14
这	卡路里	hidden14

隐藏的卡路里14

[ɪn] ['bʌtər] , ['ʃʊgər] , [ænd; ənd] [kriːm] [juːst] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn] [be'vəridʒiz] [ɑːr; ər] [ɪn'vɪzəb(ə)l]

in	butter	,	sugar	,	and	cream	used	for	cooking	and	in	beverages	are	invisible
在	黄油	,	糖	,	和	奶油	用过的	为了	烹饪	和	在	饮料	是	无形的

.

:

.

用于烹饪和饮料的黄油、糖和奶油中的糖分是不可见的。

[ʌn'fɔːrtʃənətli] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['iːzi] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [wʌn] , - - ['kæləri] ['daɪət] , [fɔːr; fər] [ɪg'zæmp(ə)l] ,

Unfortunately	,	it	is	easy	to	make	a	1	,	000	-	calorie	diet	,	for	example	,
很遗憾	,	它	是	简单的	到	制作	一个	1	,	-	-	卡路里	饮食	,	为了	例子	,

[ˌeɪ diː 'diː] [ʌp] [tuː; tə] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ,

add	up	to	about	2	,
添加	向上	到	关于	2	,

不幸的是，例如，很容易让一份每日摄入 1000 卡路里的饮食计划，最终变成大约 2000 卡路里。

- ['mɪrli] [baɪ] ['ædɪŋ] [fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [ʌv; əv] ['bʌtər] [tuː; tə] [ðə; ði] ['vedʒtəb(ə)lz] ,

000	merely	by	adding	4	tablespoons	of	butter	to	the	vegetables	,
-	仅仅	经过	添加	4	汤匙	的	黄油	到	这	蔬菜	,

只需在蔬菜中加入4汤匙黄油，就能达到000的口感。

['ʃʊgər] [ænd; ənd] [kriːm] [tuː; tə] [θriː] [kʌps] [ʌv; əv] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː] ,

sugar	and	cream	to	3	cups	of	coffee	or	tea	,
糖	和	奶油	到	3	杯子	的	咖啡	或者	茶	,

3杯咖啡或茶中加入糖和奶油，

[ə; eɪ] ['teɪblspuːn] [ʌv; əv] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ɑːn] [ðə; ði] ['sæləd] ,

a	tablespoon	of	French	dressing	on	the	salad	,
一个	汤匙	的	法语	敷料	在	这	沙拉	,

在沙拉上淋一汤匙法式沙拉酱。

[ænd; ənd] ['sʌbstitjuːtiŋ] [θriː] [hævz] [ʌv; əv] [kænd] ['piːtʃɪz] [wɪð; wɪθ] ['sɪrəp; 'serəp] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ½ [kʌp]

and	substituting	3	halves	of	canned	peaches	with	sirup	for	the	½	cup
和	替换	3	一半	的	罐装	桃子	和	糖浆	为了	这	½	杯子

[ʌv; əv] [freʃ] [fruːt] [æt; ət] [lʌntʃ] .

of	fresh	fruit	at	lunch	.
的	新鲜的	水果	在	午餐	.

午餐时，用 3 罐桃子（含糖浆）代替 ½ 杯新鲜水果。

[fjuː] ['piːp(ə)l] [stɑːp] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ðer; ðər] ['hɪd(ə)n] ['kæləriz] [meɪ] [biː; bi] [ɪn] [ðə; ði] ['kɑːkteɪl] ,

Few	people	stop	to	think	that	their	hidden	calories	may	be	in	the	cocktail	,
很少	人们	停止	到	思考	那	他们的	隐	卡路里	可能	是	在	这	鸡尾酒	,

很少有人会停下来思考，他们摄入的热量可能隐藏在鸡尾酒里。

[ðə; ði] [glæs] [ʌv; əv] [bɪr] , [ɔːr] [ðə; ði] ['soʊdə] [pɑːp] [wɪtʃ] [ðeɪ] [lʌv] .

the	glass	of	beer	,	or	the	soda	pop	which	they	love	.
这	玻璃	的	啤酒	,	或者	这	苏打	流行音乐	哪个	他们	爱	.

他们喜欢的啤酒，或者汽水。

['lɪkwɪdz]	[goʊ]	[daʊn]	[soʊ]	['kwɪkli]	[ænd; ənd]	['i:zəli]	[ðæt]	[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:f(ə)n][hɑ:rd][tu:; tə]['ri:əlaɪz]	[ðæt]	[ðeɪ]
Liquids	**go**	**down**	**so**	**quickly**	**and**	**easily**	**that**	**it**	**is**	**often**	**hard**	**to**	**realize**	**that**	**they**
液体	去	向下	所以	迅速地	和	容易地	那	它	是	经常	难的	到	意识到	那	他们

[kæn; kən]	[kən'trɪbju:t]	[tu:; tə]	[ˌoʊvər'weɪt]	.
can	**contribute**	**to**	**overweight**	**.**
能	贡献	到	超重	.

液体很容易被喝下去，而且喝得又快又容易，所以人们往往很难意识到它们会导致体重增加。

[ə; eɪ]	[glæns]	[æt; ət]	[ðə; ði]	['kæləri]	[teiblz]	[ɑ:n]['peɪdʒɪz]	-	-	-	[wɪl]	[ʃoʊ]	[waɪ]	[ðeɪ]	[ɑ:r; ər]	[tu:; tə]	[bi:; bi]
A	**glance**	**at**	**the**	**calorie**	**tables**	**on**	**pages**	**25**	**-**	**32**	**will**	**show**	**why**	**they**	**are**	**to**	**be**
一个	瞥一眼	在	这	卡路里	表格	在	页面	-	-	-	将要	展示	为什么	他们	是	到	是

[ə'vɔɪdɪd]	[baɪ]	['eniwʌn]	[hu:]	[ɪz]	['traɪɪŋ]	[tu:; tə]	[lu:z]	[weɪt]	.
avoided	**by**	**anyone**	**who**	**is**	**trying**	**to**	**lose**	**weight**	**.**
避免	经过	任何人	WHO	是	尝试	到	失去	重量	.

只需看一眼第 25-32 页的卡路里表，就会明白为什么任何想要减肥的人都应该避免食用这类食物。

[sʌm; səm]	['pɜ:rfɪktli]	[gʊd]	[fu:dz]	[wɪtʃ]	[ˌeɪ di: 'di:]['ekstrə]	['kæləriz]	[tu:; tə]	[ə; eɪ]['daɪət][ɑ:r; ər]	:
Some	**perfectly**	**good**	**foods**	**which**	**add**	**extra**	**calories**	**to**	**a**	**diet**	**are**	**:**
一些	完美	好的	食物	哪个	添加	额外的	卡路里	到	一个	饮食	是	:

有些食物虽然营养丰富，但却会增加额外的热量，例如：

[keɪk]	—	[ɪ'speʃəli]	[wɪð; wɪθ]['aɪsɪŋ]
Cake	**—**	**especially**	**with**	**icing**
蛋糕	—	尤其	和	糖霜

蛋糕——尤其是带糖霜的蛋糕

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

[kri:m]
Cream
奶油

奶油

['kændi]
Candy
糖果

糖果

['sæləd] [ɔɪl]
Salad **oil**
沙拉 油

色拉油

['fæti] [mi:t]
Fatty **meat**
脂肪 肉

肥肉

[fraɪd] [fu:dz]
Fried **foods**
油煎 食物

油炸食品

[nʌts]
Nuts
坚果

坚果

['ɑ:lɪvz]
Olives
橄榄

橄榄

['tʃɔ:klət]
Chocolate
巧克力

巧克力

['koʊkənʌt]
Coconut
椰子

椰子

[mɔ:r] ['bʌtər] [ðæn; ðən][ɪz] [ə'laʊd] [ɑ:n][ðə; ði]['daɪət]
More **butter** **than** **is** **allowed** **on** **the** **diet**
更多的 黄油 比 是 允许 在 这 饮食

摄入的黄油量超过了饮食规定的限量。

['greɪvi]
Gravy
肉汁

肉汁

['peistriz]
Pastries
糕点

糕点

[ˌævə'kɑ:dəʊz]
Avocados
牛油果

牛油果

['dʒeli][ænd; ənd][dʒæm]
Jelly **and** **jam**
果冻 和 果酱

果冻和果酱

['hʌni]
Honey
蜂蜜

蜂蜜

['mɑ:rməleɪd]
Marmalade
果酱

果酱

['sɪrəp; 'serəp]
Sirups
糖浆

糖浆

['ʃʊgər]
Sugar
糖

糖

['pudiŋz]
Puddings
布丁

布丁

['sweitənd] beverages15
Sweetened **beverages15**
加糖 beverages15

含糖饮料15

Remember1 .
Remember1 **.**
Remember1 .

记住1.

[tuː; tə][hæv; həv] 1½ [paɪnts][ʌv; əv][mɪlk] ['evri] [deɪ] . [ˌtuː'tuː] .
To **have** **1½** **pints** **of** **milk** **every** **day** **.** **2** **.**
到 有 1½ 品脱 的 牛奶 每一个 天 . 2 .

每天喝1.5品脱牛奶。2.

[tuː; tə][kʌt][ðə; ði]['vɪzəb(ə)l][fæt][frʌm; frəm] [miːt] . [θriː] .
To **cut** **the** **visible** **fat** **from** **meat** **.** **3** **.**
到 切 这 可见的 胖的 从 肉 . 3 .

3. 去除肉中可见的脂肪。

[tuː; tə] [iːt] [ə; eɪ]['sæləd][ɔːr] [rɔː] ['vedʒtəb(ə)l] ['evri] [deɪ] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] . [fɔːr] .
To **eat** **a** **salad** **or** **raw** **vegetable** **every** **day** **if** **possible** **.** **4** **.**
到 吃 一个 沙拉 或者 生的 蔬菜 每一个 天 如果 可能的 . 4 .

4. 如果可以的话，每天都要吃一份沙拉或生蔬菜。

[tuː; tə] [iːt] [ə; eɪ] [griːn] , ['liːfi] , [ɔːr] ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l] ['evri] [deɪ] . [faɪv] .
To **eat** **a** **green** **,** **leafy** **,** **or** **yellow** **vegetable** **every** **day** **.** **5** **.**
到 吃 一个 绿色的 , 绿叶 , 或者 黄色的 蔬菜 每一个 天 . 5 .

每天吃一种绿色、叶类或黄色的蔬菜。5.

[tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv]['sɪtrəs] [fruːt] , [tə'meɪtoʊ] , ['kæntəloʊp] , ['strɔːberɪz] , [ɔːr] [rɔː]
To **have** **a** **serving** **of** **citrus** **fruit** **,** **tomato** **,** **cantaloupe** **,** **strawberries** **,** **or** **raw**
到 有 一个 服务 的 柑橘 水果 , 番茄 , 哈密瓜 , 草莓 , 或者 生的
['kæbɪdʒ] ['evri] [deɪ] . [sɪks] .
cabbage **every** **day** **.** **6** **.**
卷心菜 每一个 天 . 6 .

每天食用一份柑橘类水果、西红柿、哈密瓜、草莓或生卷心菜。6.

[tuː; tə] [tʃuːz] [ðə; ði] [bred] [ɔːr] ['sɪriəl] [juː; jʊ][juːz][frʌm; frəm][ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] , [hoʊl] - [greɪn] , [ɔːr] [raɪ]
To **choose** **the** **bread** **or** **cereal** **you** **use** **from** **enriched** **,** **whole** **-** **grain** **,** **or** **rye**
到 选择 这 面包 或者 谷物 你 使用 从 富含 , 所有的 - 粮食 , 或者 黑麦
[və'raɪətiz] .
varieties **.**
品种 .

从强化面包、全麦面包或黑麦面包中选择您使用的面包或谷物。

['helpf(ə)l] [hɪnts]
HELPFUL **HINTS**
有帮助 提示

实用小贴士

[wʌn] . [iːt] ['regjələr] [miːlz] [æt; ət]['regjələr] [taɪmz] .
1 **.** **Eat** **regular** **meals** **at** **regular** **times** **.**
1 . 吃 常规的 餐 在 常规的 时代 .

1. 定时规律饮食。

[əu'mitɪŋ] [ə; eɪ] [miːl] — [pər'tɪkjələrli] ['brekfəst] — [ɪz][ə; eɪ] [streɪn] [ɑːn][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd][ə; eɪ]
Omitting **a** **meal** **—** **particularly** **breakfast** **—** **is** **a** **strain** **on** **the** **body** **and** **a**
省略 一个 一顿饭 — 特别 早餐 — 是 一个 拉紧 在 这 身体 和 一个
['meɪdʒər] [kɔːz] [ʌv; əv] [fə'tiːg] .
major **cause** **of** **fatigue** **.**
主要的 原因 的 疲劳 .

不吃一顿饭——尤其是不吃早餐——会给身体带来负担，也是导致疲劳的主要原因。

[ˌtuːˈtuː] . [iːt] [ɔːl] [miːlz] ['sloʊli] [ænd; ənd] [tʃuː] [wel] .

2	.	Eat	all	meals	slowly	and	chew	well	.
2	.	吃	全部	餐	缓慢地	和	嚼	出色地	.

2. 细嚼慢咽，慢慢享用每一餐。

[ðɪs] ['hɛlps] [tuː; tə] [meɪk] ['smɔːlər] [ə'maʊnts] [ʌv; əv] [fuːd] [mɔːr] ['sætɪsfaɪɪŋ] . [θriː] .

This	helps	to	make	smaller	amounts	of	food	more	satisfying	.	3	.
这	帮助	到	制作	较小的	金额	的	食物	更多的	令人满意	.	3	.

这有助于使少量食物也能带来满足感。3.

['nevər] [iːt] [wen] [ɪ'moʊʃənəli] [ˌʌp'set] [ɔːr] [ˌoʊvər'taɪərd] .

Never	eat	when	emotionally	upset	or	overtired	.
绝不	吃	什么时候	情感上	沮丧的	或者	过度疲劳	.

情绪低落或过度疲劳时千万不要进食。

[rɪ'læks] [ɔːr] [rest] [fɜːrst] .

Relax	or	rest	first	.
放松	或者	休息	第一的	.

先放松或休息一下。

[fɔːr] . [wɑːtʃ] ['kloʊsli] [fɔːr; fər] ['hɪd(ə)n] ['kæləriz] . [faɪv] .

4	.	Watch	closely	for	hidden	calories	.	5	.
4	.	手表	密切	为了	隐	卡路里	.	5	.

4. 注意隐藏的卡路里。5.

[ɪf] ['drɪŋkɪŋ] [klɪr] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː] [ɪz] [tuː] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [æn; ən] [ɔːr'diːl] ,

If	drinking	clear	coffee	or	tea	is	too	much	of	an	ordeal	,
如果	喝	清除	咖啡	或者	茶	是	也	很多	的	一个	考验	,

如果喝清咖啡或茶对你来说太过痛苦，

[ˌeɪ diː 'diː] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['deɪz] [ə'laʊəns] [ʌv; əv] [mɪlk] , [ænd; ənd] [juːz] ['sækərɪn] [ɔːr] [ə'nʌðər]

add	some	of	the	day's	allowance	of	milk	,	and	use	saccharin	or	another
添加	一些	的	这	天	津贴	的	牛奶	,	和	使用	糖精	或者	其他

[ˌnɔnkə'lɔrik] ['swiːtnɪŋ] ['eɪdʒənt] .

noncaloric	sweetening	agent	.
无热量	甜味剂	代理人	.

添加一些当天允许摄入的牛奶，并使用糖精或其他无热量甜味剂。

[ðeɪ] [meɪ] ['ɔːlsoʊ] [biː; bi] [juːst] [tuː; tə] ['swiːtn] [kʊkt] [fruːts] . [sɪks] .

They	may	also	be	used	to	sweeten	cooked	fruits	.	6	.
他们	可能	还	是	用过的	到	甜味	煮熟	水果	.	6	.

它们也可以用来给煮熟的水果增添甜味。6.

[steɪ] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] ['haɪli] ['siːznd] [fuːdz] .

Stay	away	from	highly	seasoned	foods	.
停留	离开	从	高度	经验丰富的	食物	.

避免食用辛辣刺激的食物。

[ðeɪ] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] . ['sɛvən] .

They	stimulate	the	appetite	.	7	.
他们	刺激	这	食欲	.	7	.

它们能刺激食欲。7.

[klɪr] [tiː] , ['kɔːfi] , [ɔːr] ['buːjɑːn] [hæv; həv] [noʊ] [kə'lɔrɪk] ['vælјuːz] [ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [juːst] ['friːli] .

Clear	tea	,	coffee	,	or	bouillon	have	no	caloric	values	and	may	be	used	freely	.
清除	茶	,	咖啡	,	或者	肉汤	有	不	卡路里	值	和	可能	是	用过的	自由	.

[eɪt] .

8	.
8	.

清茶、咖啡或肉汤没有热量，可以随意食用。8.

[æn; ən] ['ævərɪdʒ] ['sɜ:rvɪŋ] [ʌv; əv] [mi:t] [ɪz] [θri:] ['aʊnsɪz] .

An	average	serving	of	meat	is	3	ounces	.
一个	平均的	服务	的	肉	是	3	盎司	.

一份肉的平均重量是3盎司。

[tu:] [egz] [ɔ:r] ½ [kʌp] [ʌv; əv] ['kɑ:tɪdʒ] [tʃi:z] [kæn; kən] [bi:; bi] ['sʌbstɪtjutɪd] [fɔ:r; fər] [ˌtu:'tu:] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]

Two	eggs	or	½	cup	of	cottage	cheese	can	be	substituted	for	2	ounces	of
二	鸡蛋	或者	½	杯子	的	小屋	奶酪	能	是	替代	为了	2	盎司	的

[mi:t] . -

meat	.	16
肉	.	-

两个鸡蛋或半杯乡村奶酪可以代替2盎司肉。16

- ['kæləri] ['daɪət]

1000	CALORIE	DIET
-	卡路里	饮食

1000卡路里饮食

['brekfəst]

breakfast

早餐

早餐

[freʃ] [fru:t] [ɔ:r] [dʒu:s] [wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] — ½ [kʌp]

Fresh	fruit	or	juice	1	serving	—	½	cup
新鲜的	水果	或者	汁	1	服务	—	½	杯子

新鲜水果或果汁 1 份——½ 杯

[eg] — [kʊkt] [wɪ'ðaʊt] [fæt] [wʌn]

Egg	—	cooked	without	fat	1
蛋	—	煮熟	没有	胖的	1

无油煮鸡蛋 1

[bred] [ɔ:r] ['sɪriəl] [wʌn] [slaɪs] [ʌv; əv] [bred] [ɔ:r] [smɔ:l] ['sɜ:rvɪŋ] [ʌv; əv] ['sɪriəl]

Bread	or	cereal	1	slice	of	bread	or	small	serving	of	cereal
面包	或者	谷物	1	片	的	面包	或者	小的	服务	的	谷物

面包或谷物：一片面包或一小份谷物

['bʌtər] [ɔ:r] ['mɑ:rdʒərən] [wʌn] ['lev(ə)l] ['ti:spu:n]

Butter	or	margarine	1	level	teaspoon
黄油	或者	人造黄油	1	等级	茶匙

黄油或人造黄油 1 平茶匙

[skɪm] [mɪlk] [ɔ:r] ['bʌtərmɪlk] [wʌn] [glæs] — [eɪt] ['aʊnsɪz]

Skim	milk	or	buttermilk	1	glass	—	8	ounces
撇去	牛奶	或者	酪乳	1	玻璃	—	8	盎司

脱脂牛奶或酪乳 1 杯—8 盎司

[klɪr] ['kɔ:fi] [ɔ:r] [ti:]

Clear	coffee	or	tea
清除	咖啡	或者	茶

清咖啡或茶

['dɪnər]

dinner

晚餐

晚餐

[li:n] [mi:t] , [fɪʃ] , [ɔ:r] ['poʊltri] [θri:] ['aʊnsɪz] (['ævərɪdʒ] ['sɜ:rvɪŋ])

Lean	meat	,	fish	,	or	poultry	3	ounces	(	average	serving	)
倾斜	肉	,	鱼	,	或者	家禽	3	盎司	(	平均的	服务	)

瘦肉、鱼或家禽 3 盎司（平均份量）

['vedʒtəb(ə)lz] [[θri:]] ½ [kʌp] [gru:p] [aɪ][ænd; ənd] ½ [kʌp] [gru:p] [i:]
Vegetables [3] ½ cup Group I and ½ cup Group II
蔬菜 [3] ½ 杯子 团体 我 和 ½ 杯子 团体 二

蔬菜[3] 第一组 ½ 杯和第二组 ½ 杯

[skɪm] [mɪlk] [ɔ:r] ['bʌtərmɪlk] [wʌn] [glæs] — [eɪt] ['aʊnsɪz]
Skim milk or buttermilk 1 glass — 8 ounces
撇去 牛奶 或者 酪乳 1 玻璃 — 8 盎司

脱脂牛奶或酪乳 1 杯—8 盎司

[fru:t] — [rɔ:] , [ɔ:r] [kʊkt] [ɔ:r] [kænd] [wɪ'ðaʊt] ['ʃʊgər] [wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] — ½ [kʌp]
Fruit — raw , or cooked or canned without sugar 1 serving — ½ cup
水果 — 生的 , 或者 煮熟 或者 罐装 没有 糖 1 服务 — ½ 杯子

水果——生的、煮熟的或不加糖的罐装水果，1份——½杯

[lʌntʃ] [ɔ:r] ['sʌpər]
lunch or supper
午餐 或者 晚餐

午餐或晚餐

['kɑ:tɪdʒ] [tʃi:z] , [mi:t] , [ɔ:r] [egz] ½ [kʌp] [ʌv; əv] [tʃi:z] , [ˌtu:'tu:] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [mi:t] , [ɔ:r] [ˌtu:'tu:] [egz]
Cottage cheese , meat , or eggs ½ cup of cheese , 2 ounces of meat , or 2 eggs
小屋 奶酪 , 肉 , 或者 鸡蛋 ½ 杯子 的 奶酪 , 2 盎司 的 肉 , 或者 2 鸡蛋

乡村奶酪、肉类或鸡蛋：半杯奶酪、2盎司肉类或2个鸡蛋

['vedʒtəb(ə)lz] [[θri:]] ½ [kʌp] [gru:p] [aɪ][ænd; ənd] ½ [kʌp] [gru:p] [i:]
Vegetables [3] ½ cup Group I and ½ cup Group II
蔬菜 [3] ½ 杯子 团体 我 和 ½ 杯子 团体 二

蔬菜[3] 第一组 ½ 杯和第二组 ½ 杯

[skɪm] [mɪlk] [ɔ:r] ['bʌtərmɪlk] [wʌn] [glæs] — [eɪt] ['aʊnsɪz]
Skim milk or buttermilk 1 glass — 8 ounces
撇去 牛奶 或者 酪乳 1 玻璃 — 8 盎司

脱脂牛奶或酪乳 1 杯—8 盎司

[fru:t] — [rɔ:] , [ɔ:r] [kʊkt] [ɔ:r] [kænd] [wɪ'ðaʊt] ['ʃʊgər] [wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] — ½ cup17
Fruit — raw , or cooked or canned without sugar 1 serving — ½ cup17
水果 — 生的 , 或者 煮熟 或者 罐装 没有 糖 1 服务 — ½ cup17

水果——生的、煮熟的或不加糖的罐装水果，1份——½杯17

- ['kæləri] ['daɪət]
1200 CALORIE DIET
- 卡路里 饮食

1200卡路里饮食

['brekfəst]
breakfast
早餐

早餐

[freʃ] [fru:t] [ɔ:r] [dʒu:s] [wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] — ½ [kʌp]
Fresh fruit or juice 1 serving — ½ cup
新鲜的 水果 或者 汁 1 服务 — ½ 杯子

新鲜水果或果汁 1 份——½ 杯

[eg] — [kʊkt] [wɪ'ðaʊt] [fæt] [wʌn]
Egg — cooked without fat 1
蛋 — 煮熟 没有 胖的 1

无油煮鸡蛋 1

[bred] [ɔːr] ['sɪriəl] [wʌn] [slaɪs] [ʌv; əv] [bred] [ɔːr] [smɔːl] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] ['sɪriəl]

Bread	**or**	**cereal**	**1**	**slice**	**of**	**bread**	**or**	**small**	**serving**	**of**	**cereal**
面包	或者	谷物	1	片	的	面包	或者	小的	服务	的	谷物

面包或谷物：一片面包或一小份谷物

['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [wʌn] ['lev(ə)l] ['tiːspuːn]

Butter	**or**	**margarine**	**1**	**level**	**teaspoon**
黄油	或者	人造黄油	1	等级	茶匙

黄油或人造黄油 1 平茶匙

[mɪlk] [wʌn] [glæs] — [eɪt] ['aʊnsɪz]

Milk	**1**	**glass**	**—**	**8**	**ounces**
牛奶	1	玻璃	—	8	盎司

牛奶 1 杯——8 盎司

[klɪr] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː]

Clear	**coffee**	**or**	**tea**
清除	咖啡	或者	茶

清咖啡或茶

['dɪnər]

dinner
晚餐

晚餐

[liːn] [miːt] , [fɪʃ] , [ɔːr] ['poʊltri] [θriː] ['aʊnsɪz] (['ævərɪdʒ] ['sɜːrvɪŋ])

Lean	**meat**	**,**	**fish**	**,**	**or**	**poultry**	**3**	**ounces**	**(**	**average**	**serving**	**)**
倾斜	肉	,	鱼	,	或者	家禽	3	盎司	(	平均的	服务	)

瘦肉、鱼或家禽 3 盎司（平均份量）

['vedʒtəb(ə)lz] [[θriː]] ½ [kʌp] [gruːp] [aɪ]

Vegetables	**[**	**3**	**]**	**½**	**cup**	**Group**	**I**
蔬菜	[	3	]	½	杯子	团体	我

蔬菜[3] ½ 杯 第一组

[pəˈteɪtoʊ] [ɔːr] [bred] [wʌn] [smɔːl] [pəˈteɪtoʊ] [ɔːr] [wʌn] [slaɪs] [ʌv; əv] [bred]

Potato	**or**	**bread**	**1**	**small**	**potato**	**or**	**1**	**slice**	**of**	**bread**
土豆	或者	面包	1	小的	土豆	或者	1	片	的	面包

土豆或面包：1 个小土豆或 1 片面包

['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [wʌn] ['lev(ə)l] ['tiːspuːn]

Butter	**or**	**margarine**	**1**	**level**	**teaspoon**
黄油	或者	人造黄油	1	等级	茶匙

黄油或人造黄油 1 平茶匙

[mɪlk] [wʌn] [glæs] — [eɪt] ['aʊnsɪz]

Milk	**1**	**glass**	**—**	**8**	**ounces**
牛奶	1	玻璃	—	8	盎司

牛奶 1 杯——8 盎司

[fruːt] — [rɔː] , [ɔːr] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [wɪˈðaʊt] ['ʃʊgər] [wʌn] ['sɜːrvɪŋ] — ½ [kʌp]

Fruit	**—**	**raw**	**,**	**or**	**cooked**	**or**	**canned**	**without**	**sugar**	**1**	**serving**	**—**	**½**	**cup**
水果	—	生的	,	或者	煮熟	或者	罐装	没有	糖	1	服务	—	½	杯子

水果——生的、煮熟的或不加糖的罐装水果，1份——½杯

[lʌntʃ] [ɔːr] ['sʌpər]

lunch	**or**	**supper**
午餐	或者	晚餐

午餐或晚餐

['kɑːtɪdʒ]	[tʃiːz]	,	[miːt]	, [ɔːr]	[egz]	½	[kʌp]	[ʌv; əv]	[tʃiːz]	, [ˌtuːˈtuː]	['aʊnsɪz]	[ʌv; əv]	[miːt]	, [ɔːr]	[ˌtuːˈtuː]
Cottage	**cheese**	**,**	**meat**	**, or**	**eggs**	**½**	**cup**	**of**	**cheese**	**,**	**2**	**ounces**	**of**	**meat**	**, or**	**2**
小屋	奶酪	,	肉	, 或者	鸡蛋	½	杯子	的	奶酪	,	2	盎司	的	肉	, 或者	2

[egz]
eggs
鸡蛋

乡村奶酪、肉类或鸡蛋：半杯奶酪、2盎司肉类或2个鸡蛋

['vedʒtəb(ə)lz]	[	[θriː]	]	½	[kʌp]	[rɔː]	[gruːp]	[aɪ][ænd; ənd]	½	[kʌp]	[gruːp]	[iː]
Vegetables	**[**	**3**	**]**	**½**	**cup**	**raw**	**Group**	**I**	**and**	**½**	**cup**	**Group**	**II**
蔬菜	[	3	]	½	杯子	生的	团体	我	和	½	杯子	团体	二

蔬菜[3] ½ 杯生蔬菜（第一组）和 ½ 杯蔬菜（第二组）

[mɪlk]	[wʌn]	[glæs]	—	[eɪt]	['aʊnsɪz]
Milk	**1**	**glass**	**—**	**8**	**ounces**
牛奶	1	玻璃	—	8	盎司

牛奶 1 杯——8 盎司

[fruːt]	—	[rɔː]	, [ɔːr]	[kʊkt]	[ɔːr]	[kænd]	[wɪˈðaʊt]	['ʃʊgər]	[wʌn]	['sɜːrvɪŋ]	—	½	[kʌp]
Fruit	**—**	**raw**	**, or**	**cooked**	**or**	**canned**	**without**	**sugar**	**1**	**serving**	**—**	**½**	**cup**
水果	—	生的	, 或者	煮熟	或者	罐装	没有	糖	1	服务	—	½	杯子

水果——生的、煮熟的或不加糖的罐装水果，1份——½杯

-	['kæləri]	['daɪət]
1500	**CALORIE**	**DIET**
-	卡路里	饮食

1500卡路里饮食

['brekfəst]
breakfast
早餐

早餐

[freʃ]	[fruːt]	[ʌv; əv]	[dʒuːs]	[wʌn]	['sɜːrvɪŋ]	—	½	[kʌp]
Fresh	**fruit**	**of**	**juice**	**1**	**serving**	**—**	**½**	**cup**
新鲜的	水果	的	汁	1	服务	—	½	杯子

新鲜水果或果汁 1 份——½ 杯

[eg]	—	[kʊkt]	[wɪˈðaʊt]	[fæt]	[wʌn]
Egg	**—**	**cooked**	**without**	**fat**	**1**
蛋	—	煮熟	没有	胖的	1

无油煮鸡蛋 1

[bred]	[ɔːr]	['sɪriəl]	[wʌn]	[slaɪs]	[ʌv; əv]	[bred]	[ɔːr]	[ə; eɪ]	['sɜːrvɪŋ]	[ʌv; əv]	['sɪriəl]	(	[wʌn]	[kʌp]	[prɪ'perd]	[ɔːr]	½
Bread	**or**	**cereal**	**1**	**slice**	**of**	**bread**	**or**	**a**	**serving**	**of**	**cereal**	**(**	**1**	**cup**	**prepared**	**or**	**½**
面包	或者	谷物	1	片	的	面包	或者	一个	服务	的	谷物	(	1	杯子	准备	或者	½

[kʌp]	[kʊkt]	)
cup	**cooked**	**)**
杯子	煮熟	)

面包或谷物：1 片面包或一份谷物（1 杯冲泡好的或 ½ 杯煮熟的）

['bʌtər]	[ɔːr]	['mɑːrdʒərən]	[wʌn]	['lev(ə)l]	['tiːspuːn]
Butter	**or**	**margarine**	**1**	**level**	**teaspoon**
黄油	或者	人造黄油	1	等级	茶匙

黄油或人造黄油 1 平茶匙

[mɪlk]	[wʌn]	[glæs]	—	[eɪt]	['aʊnsɪz]
Milk	**1**	**glass**	**—**	**8**	**ounces**
牛奶	1	玻璃	—	8	盎司

牛奶 1 杯——8 盎司

['kɔːfi]	[ɔːr]	[tiː]
Coffee	**or**	**tea**
咖啡	或者	茶

咖啡或茶

[kriːm]	[wʌn]	['teɪblspuːn]
Cream	**1**	**tablespoon**
奶油	1	汤匙

奶油 1 汤匙

['dɪnər]
dinner
晚餐

晚餐

[liːn]	[miːt]	,	[fɪʃ]	,	[ɔːr]	['poʊltri]	[θriː]	['aʊnsɪz]	(	['ævərɪdʒ]	['sɜːrvɪŋ]	)
Lean	**meat**	**,**	**fish**	**,**	**or**	**poultry**	**3**	**ounces**	**(**	**average**	**serving**	**)**
倾斜	肉	,	鱼	,	或者	家禽	3	盎司	(	平均的	服务	)

瘦肉、鱼或家禽 3 盎司（平均份量）

['vedʒtəb(ə)lz]	[	[θriː]	]	½	[kʌp]	[gruːp]	[aɪ][ænd; ənd]	½	[kʌp]	[gruːp]	[iː]
Vegetables	**[**	**3**	**]**	**½**	**cup**	**Group**	**I**	**and**	**½**	**cup**	**Group**	**II**
蔬菜	[	3	]	½	杯子	团体	我	和	½	杯子	团体	二

蔬菜[3] 第一组 ½ 杯和第二组 ½ 杯

[pə'teɪtoʊ]	[wʌn]	[smɔːl]
Potato	**1**	**small**
土豆	1	小的

土豆 1 个小号

['bʌtər]	[ɔːr]	['mɑːrdʒərən]	[wʌn]	['lev(ə)l]	['tiːspuːn]
Butter	**or**	**margarine**	**1**	**level**	**teaspoon**
黄油	或者	人造黄油	1	等级	茶匙

黄油或人造黄油 1 平茶匙

[mɪlk]	[wʌn]	[glæs]	—	[eɪt]	['aʊnsɪz]
Milk	**1**	**glass**	**—**	**8**	**ounces**
牛奶	1	玻璃	—	8	盎司

牛奶 1 杯——8 盎司

[fruːt]	—	[rɔː]	,	[ɔːr]	[kʊkt]	[ɔːr]	[kænd]	[wɪ'ðaʊt]	['ʃʊgər]	[wʌn]	['sɜːrvɪŋ]	—	½	[kʌp]
Fruit	**—**	**raw**	**,**	**or**	**cooked**	**or**	**canned**	**without**	**sugar**	**1**	**serving**	**—**	**½**	**cup**
水果	—	生的	,	或者	煮熟	或者	罐装	没有	糖	1	服务	—	½	杯子

水果——生的、煮熟的或不加糖的罐装水果，1份——½杯

[lʌntʃ]	[ɔːr]	['sʌpər]
lunch	**or**	**supper**
午餐	或者	晚餐

午餐或晚餐

['kɑːtɪdʒ]	[tʃiːz]	,	[miːt]	,	[ɔːr]	[egz]	½	[kʌp]	[ʌv; əv]	[tʃiːz]	,	[ˌtuː'tuː]	['aʊnsɪz]	[ʌv; əv]	[miːt]	,	[ɔːr]	[ˌtuː'tuː]	[egz]
Cottage	**cheese**	**,**	**meat**	**,**	**or**	**eggs**	**½**	**cup**	**of**	**cheese**	**,**	**2**	**ounces**	**of**	**meat**	**,**	**or**	**2**	**eggs**
小屋	奶酪	,	肉	,	或者	鸡蛋	½	杯子	的	奶酪	,	2	盎司	的	肉	,	或者	2	鸡蛋

乡村奶酪、肉类或鸡蛋：半杯奶酪、2盎司肉类或2个鸡蛋

['vedʒtəb(ə)lz]	[	[θriː]	]	½	[kʌp]	[gruːp]	[aɪ][ænd; ənd]	½	[kʌp]	[gruːp]	[iː]
Vegetables	**[**	**3**	**]**	**½**	**cup**	**Group**	**I**	**and**	**½**	**cup**	**Group**	**II**
蔬菜	[	3	]	½	杯子	团体	我	和	½	杯子	团体	二

蔬菜[3] 第一组 ½ 杯和第二组 ½ 杯

[bred] [wʌn] [slaɪs]
Bread **1** **slice**
面包 1 片

面包 1 片

['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [wʌn] ['lev(ə)l] ['tiːspuːn]
Butter **or** **margarine** **1** **level** **teaspoon**
黄油 或者 人造黄油 1 等级 茶匙

黄油或人造黄油 1 平茶匙

[mɪlk] [wʌn] [glæs] — [eɪt] ['aʊnsɪz]
Milk **1** **glass** **—** **8** **ounces**
牛奶 1 玻璃 — 8 盎司

牛奶 1 杯——8 盎司

[fruːt] , [pleɪn] ['kʌstərd] , [ɔːr] [pleɪn] ['kʊkiz] ½ [kʌp] [ʌv; əv] [fruːt] [ɔːr] ['kʌstərd] , [ɔːr] [ˌtuː'tuː] cookies18
Fruit **,** **plain** **custard** **,** **or** **plain** **cookies** **½** **cup** **of** **fruit** **or** **custard** **,** **or** **2** **cookies18**
水果 , 清楚的 蛋奶冻 , 或者 清楚的 曲奇饼 ½ 杯子 的 水果 或者 蛋奶冻 , 或者 2 cookies18

水果、原味蛋奶沙司或原味饼干 ½ 杯水果或蛋奶沙司，或 2 块饼干18

['vedʒtəb(ə)lz] [ɑːr; ər] ['lɪstɪd] [bɪ'loʊ] [ɪn] [tuː] [gruːps] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ðer; ðər] [ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] ['kɑːntent]
Vegetables **are** **listed** **below** **in** **two** **groups** **,** **according** **to** **their** **carbohydrate** **content**
蔬菜 是 列出 以下 在 二 团体 , 根据 到 他们的 糖类 内容
.
:
.

以下蔬菜根据碳水化合物含量分为两类。

[ðoʊz] [ɪn] [gruːp] [aɪ] [hæv; həv] [noʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən] [θriː] [pər'sent] [ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] ,
Those **in** **Group** **I** **have** **no** **more** **than** **3** **percent** **carbohydrate** **,**
那些 在 团体 我 有 不 更多的 比 3 百分比 糖类 ,

第一组受试者的碳水化合物摄入量不超过3%，

[ænd; ənd] [ðoʊz] [ɪn] [gruːp] [iː] [hæv; həv] [noʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən] [naɪn] [pər'sent] .
and **those** **in** **Group** **II** **have** **no** **more** **than** **9** **percent** **.**
和 那些 在 团体 二 有 不 更多的 比 9 百分比 .

第二组的比例不超过 9%。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['sɪmpəlɚ, 'sɪmplɚ] [tuː; tə] [tʃuːz] [ðə; ðiː] ['vedʒtəb(ə)lz] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ðiː] ['lɪstɪŋz] [ðæn; ðən]
It **is** **simpler** **to** **choose** **the** **vegetables** **according** **to** **the** **listings** **than**
它 是 更简单 到 选择 这 蔬菜 根据 到 这 列表 比
[tuː; tə] [kaʊnt] [ðə; ðiː] ['kæləriz] [fɔːr; fər] [iːtʃ] ['vedʒtəb(ə)l] [ɪn] [ðə; ðiː] ['deɪz] [miːlz] .
to **count** **the** **calories** **for** **each** **vegetable** **in** **the** **day's** **meals** **.**
到 数数 这 卡路里 为了 每个 蔬菜 在 这 天 餐 .

与其计算每日膳食中每种蔬菜的卡路里，不如根据清单选择蔬菜来得简单。

[wer] [ðə; ðiː] ['daiəts] [ɑːn] ['peɪdʒɪz] - - - [kɔːl] [fɔːr; fər] [fruːts] ,
Where **the** **diets** **on** **pages** **16** **-** **17** **call** **for** **fruits** **,**
在哪里 这 饮食 在 页面 - - - 称呼 为了 水果 ,

第16-17页的饮食建议中提到要吃水果，

[ðiːz] [meɪ] [biː; bi] ['tʃoʊzn] [frʌm; frəm] [ðə; ðiː] ['loʊər] - ['kæləri] [fruːts] ['lɪstɪd] [bɪ'loʊ] .
these **may** **be** **chosen** **from** **the** **lower** **-** **calorie** **fruits** **listed** **below** **.**
这些 可能 是 选定 从 这 降低 - 卡路里 水果 列出 以下 .

您可以从下面列出的低热量水果中选择。

['vedʒtəb(ə)lz]
vegetables
蔬菜

蔬菜

[gruːp]
GROUP
团体

团体

[aɪ]
I
我

我

[əˈspærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[biːt] [griːnz]
Beet **greens**
甜菜 青菜

甜菜叶

[ˈbrɑːkəli]
Broccoli
西兰花

西兰花

[ˈkæbɪdʒ]
Cabbage
卷心菜

卷心菜

[ˈkɑːliflaʊər]
Cauliflower
菜花

菜花

[ˈseləri]
Celery
芹菜

芹菜

[tʃɑːrd]
Chard
甜菜

甜菜

[ˈtʃɪkəri]
Chicory
菊苣

菊苣

[ˌtʃaɪˈniːz] [ˈkæbɪdʒ]
Chinese **Cabbage**
中国人 卷心菜

白菜

[ˈkjuːkʌmbər]
Cucumber
黄瓜

黄瓜

[ˈendaɪv,ˈendɪv]
Endive
苣荬菜

苣荬菜

['eskəroʊl]
Escarole
菊苣

菊苣

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['mʌʃrʊmz]
Mushrooms
蘑菇

蘑菇

['mʌstərd] [griːnz]
Mustard **greens**
芥末 青菜

芥菜

['rædɪʃiz]
Radishes
萝卜

萝卜

['saʊərkraʊt]
Sauerkraut
酸菜

酸菜

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['sʌmər] [skwɑːʃ]
Summer **squash**
夏天 壁球

夏南瓜

[tə'meɪtoʊ][dʒuːs]
Tomato **Juice**
番茄 汁

番茄汁

[tə'meɪtoʊz]
Tomatoes
西红柿

西红柿

['tɜːrnɪp][tɑːps]
Turnip **tops**
芜菁 最高额

芜菁叶

['wɔːtərkres]
Watercress
西洋菜

西洋菜

[gruːp] [iː]
GROUP **II**
团体 二

第二组

['ɑːtɪtʃəʊks]
Artichokes
洋蓟

洋蓟

[biːnz] ， [griːn]
Beans ， green
豆子 ， 绿色的

绿豆

[biːnz] , [wæks]
Beans ， wax
豆子 ， 蜡

豆子，蜡

[biːts]
Beets
甜菜

甜菜

['brʌslz] [spraʊts]
Brussels sprouts
布鲁塞尔 芽苗菜

抱子甘蓝

['kærəts]
Carrots
胡萝卜

胡萝卜

['kɑːlərd]
Collards
羽衣甘蓝

羽衣甘蓝

['dændɪlaɪən] [griːnz]
Dandelion greens
蒲公英 青菜

蒲公英叶

['egplænt]
Eggplant
茄子

茄子

[keɪl]
Kale
羽衣甘蓝

羽衣甘蓝

[ˌkoʊl'rɑːbi]
Kohlrabi
苤

苤

Lambsquarters
藜

藜

['oʊkrə]
Okra
秋葵

秋葵

['ʌnjənz]
Onions
洋葱

洋葱

['pepərz]
Peppers
辣椒

辣椒

['pʌmpkɪn]
Pumpkin
南瓜

南瓜

['ruːtəbeɪgə]
Rutabagas
芜菁甘蓝

芜菁甘蓝

[skwɑːʃ] , ['wɪntər]
Squash , winter
壁球 , 冬天

南瓜，冬季

['tɜːnɪps]
Turnips
萝卜

芜菁

[fruːt]
fruit
水果

水果

['æplz]
Apples
苹果

苹果

['eɪprɪkɒts]
Apricots
杏子

杏子

['blækˌberiz]
Blackberries
黑莓

黑莓

['bluːberiz]
Blueberries
蓝莓

蓝莓

['tʃeriːz]
Cherries
樱桃

樱桃

['krænberiz]
Cranberries
蔓越莓

蔓越莓

['kʌrənts]
Currants
醋栗

醋栗

['guːsˌberiːz]
Gooseberries
醋栗

醋栗

['greɪpfruːt]
Grapefruit
柚子

柚子

['greɪpfruːt] [dʒuːs]
Grapefruit **juice**
柚子 汁

葡萄柚汁

['lɛmənz]
Lemons
柠檬

柠檬

['laimiːz]
Limes
青柠

青柠

['loʊgənberi]
Loganberries
洛根莓

洛根莓

['mɛlənz]
Melons
甜瓜

甜瓜

['kæntəloʊp]
Cantaloupe
哈密瓜

哈密瓜

[kə'sɑːbə]
Casaba
卡萨巴

卡萨巴

['hʌnɪˌdjʊ]
Honeydew
甘露

甘露

['spænɪʃ]
Spanish
西班牙语

西班牙语

['wɔːtərmelən]
Watermelon
西瓜

西瓜

['ɔːrɪndʒɪz]
Oranges
橙子

橙子

['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]
Orange **juice**
橙子 汁

橙汁

['piːtʃɪz]
Peaches
桃子

桃子

[perz]
Pears
梨

梨

['paɪnæp(ə)l]
Pineapple
菠萝

菠萝

['paɪnæp(ə)l][dʒuːs]
Pineapple **juice**
菠萝 汁

菠萝汁

[plʌmz]
Plums
李子

李子

['ræzˌberiːz]
Raspberries
覆盆子

覆盆子

['ruːbɑːrb]
Rhubarb
大黄

大黄

['strɔːberɪz]
Strawberries
草莓

草莓

Tangerines19
Tangerines19
Tangerines19

橘子19

[ɑːn] ['kiːpɪŋ] [ə; eɪ]['rekɔːd; rɪ'kɔːd]
On **Keeping** **a** **Record**
在 保持 一个 记录

关于记录保存

[moʊst]['piːp(ə)l][faɪnd][ˌaɪ 'tiː]['helpf(ə)l][tuː; tə] [kiːp] [ə; eɪ]['rekɔːd; rɪ'kɔːd][ʌv; əv][ðer; ðər] ['prɑːgres] .
Most **people** **find** **it** **helpful** **to** **keep** **a** **record** **of** **their** **progress** **.**
最多 人们 寻找 它 有帮助 到 保持 一个 记录 的 他们的 进步 .

大多数人都觉得记录自己的进展很有帮助。

[weɪt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪˈkɔːrdɪd] [wʌns][ə; eɪ] [wiːk] [ˈoʊnli] .

Weight	should	be	recorded	once	a	week	only	.
重量	应该	是	记录	一次	一个	星期	仅有的	.

体重每周只需记录一次。

[tuː; tə] [ʃoʊ] [ˈprɑːgres] [ˈækjərətli] , [ðə; ðɪ] [seɪm] [skeɪlz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [æt; ət][ðə; ðɪ] [seɪm] [taɪm] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [deɪ] .

To	show	progress	accurately	,	the	same	scales	should	be	used	at	the	same	time	of	the	day	.
到	展示	进步	准确	,	这	相同的	秤	应该	是	用过的	在	这	相同的	时间	的	这	天	.

为了准确显示进展，应该在一天中的同一时间使用同一台体重秤。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈɔːlsoʊ][ˈhelpf(ə)l][tuː; tə] [meɪk] [ˈwiːkli] [noʊts][ʌv; əv][ˈbɑːdi] [ˈmeʒərmənts] .

It	is	also	helpful	to	make	weekly	notes	of	body	measurements	.
它	是	还	有帮助	到	制作	每周	笔记	的	身体	测量	.

每周记录身体测量数据也很有帮助。

[ˈsʌmtaɪmz] [ə; eɪ][ˈpɜːrs(ə)n][gets] [dɪsˈkɜːrɪdʒd] [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] , [ˈæftər][ə; eɪ] [ˈpɪriəd] [ʌv; əv][ˌsætɪsˈfæktəri] [lɔːs] ,

Sometimes	a	person	gets	discouraged	because	,	after	a	period	of	satisfactory	loss	,
有时	一个	人	获得	灰心	因为	,	后	一个	时期	的	令人满意的	损失	,

有时，一个人在经历了一段令人满意的亏损期后，会感到沮丧，

[ðə; ðɪ] [skeɪlz] [ʃoʊ] [noʊ][drɑːp][fɔːr; fər][ə; eɪ] [wiːk] [ɔːr] [mɔːr] .

the	scales	show	no	drop	for	a	week	or	more	.
这	秤	展示	不	降低	为了	一个	星期	或者	更多的	.

体重秤显示，一周或更长时间内体重没有下降。

[bʌt; bət] [ˈdʊrɪŋ] [ðiːz] [pɪrɪədz] [ˈbɑːdi] [ˈmeʒərmənts] [ˈɔːf(ə)n] [kənˈtɪnjuː] [tuː; tə] [dɪˈkriːs] .

But	during	these	periods	body	measurements	often	continue	to	decrease	.
但	期间	这些	时期	身体	测量	经常	继续	到	减少	.

但在此期间，身体尺寸往往会持续下降。

[tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [əˈnʌðər] [hæf] [ɪntʃ] [hæz; həz] [meltid] [ɔːf] [ðə; ðɪ] [ˈweɪstlaɪn] [ɪz] [ɪnˈkɜːrɪdʒɪŋ] [æt; ət] [sʌtʃ] [taɪmz] .

To	know	that	another	half	inch	has	melted	off	the	waistline	is	encouraging	at	such	times	.
到	知道	那	其他	一半	英寸	有	融化	离开	这	腰围	是	鼓励	在	这样的	时代	.

在这种时候，得知腰围又瘦了半英寸，真是令人鼓舞。

[ˌaɪ ˈtiː] [ˈstɪfənz] [rɪˈzɪstəns] [tuː; tə][ðə; ðɪ] [ˈkɑːmən] [tempˈteɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ˈseɪɪŋ] , “ [oʊ] , [wɒts] [ðə; ðɪ] [juːz] ?

It	stiffens	resistance	to	the	common	temptation	of	saying	,	“	Oh	,	what's	the	use	?
它	变硬	反抗	到	这	常见的	诱惑	的	说	,	“	哦	,	是什么	这	使用	?

它增强了人们对“哦，这有什么用呢？”这种常见诱惑的抵抗力。

” [ænd; ənd] [ˈstɑːpɪŋ] [wen] [səkˈses] [ɪz][ɪn] [saɪt] .

”	and	stopping	when	success	is	in	sight	.
”	和	停止	什么时候	成功	是	在	视线	.

眼看就要成功却止步不前。

[weɪt] [lɔːs] [bɪˈgɪnz] [əˈgen] [ɪf] [ðə; ðɪ][ˈdaɪət][ɪz] [ˈfeɪθfəli] [ˈfɑːloʊd] .

Weight	loss	begins	again	if	the	diet	is	faithfully	followed	.
重量	损失	开始	再次	如果	这	饮食	是	忠实	随后	.

如果严格遵守饮食计划，体重会再次开始下降。

[ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔ:rt(ə)nt]['rekɔ:d; rɪ'kɔ:d][tu:; tə] [ki:p] ['kerfəli] [ɪz][ə; eɪ][lɪst][ʌv; əv][ðə; ði] [fu:dz] ['i:tn]

The	most	important	record	to	keep	carefully	is	a	list	of	the	foods	eaten
这	最多	重要的	记录	到	保持	小心	是	一个	列表	的	这	食物	吃

[i:tʃ] [deɪ] ,

each	day	,
每个	天	,

最重要的记录是每天所吃食物的清单，需要仔细保存。

[ænd; ənd][ðə; ði]['kwɑ:ntəti] .

and	the	quantity	.
和	这	数量	.

以及数量。

[sʌtʃ] [ə; eɪ][lɪst] [sə:vz] ['sevrəl] ['pɝ:pəsəz, 'pɝ:pəsɪz] .

Such	a	list	serves	several	purposes	.
这样的	一个	列表	服务	一些	目的	.

这样的清单有几个用途。

[ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] [tʃekt] [ə'genst] [ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l] [fu:dz] [tu:; tə] [meɪk] [ʃʊr] [ðer; ðər][ɑ:r; ər][noʊ]

It	can	be	checked	against	the	essential	foods	to	make	sure	there	are	no
它	能	是	已检查	反对	这	基本的	食物	到	制作	当然	那里	是	不

[ə'mɪʃnz] .

omissions	.
遗漏	.

可以对照必需食品清单进行检查，确保没有遗漏。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [help] [ðə; ði]['dɑ:ktər][ɪn] [ə'dʒʌstɪŋ] [ə; eɪ]['daɪət][tu:; tə] ['sloʊər] [ɔ:r]['fæstər] [weɪt] [lɔ:s] ,

It	will	help	the	doctor	in	adjusting	a	diet	to	slower	or	faster	weight	loss	,
它	将要	帮助	这	医生	在	调整	一个	饮食	到	慢点	或者	快点	重量	损失	,

这将有助于医生调整饮食方案，以适应较慢或较快的减肥速度。

[æz; əz][ðə; ði] [ni:d] [meɪ] [bi:; bi] .

as	the	need	may	be	.
作为	这	需要	可能	是	.

视情况而定。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ju:sf(ə)l][æz; əz][ə; eɪ][rɪ'maɪndər][ʌv; əv][slɪps][ænd; ənd] [ˌɪndɪ'skreʃənz] [ɪn] ['i:tɪŋ] [ɔ:r] ['drɪŋkɪŋ]

It	is	useful	as	a	reminder	of	slips	and	indiscretions	in	eating	or	drinking
它	是	有用	作为	一个	提醒	的	滑倒	和	轻率行为	在	吃	或者	喝

[wɪtʃ] [mʌst; məst][bi:; bi] [tʃekt] .

which	must	be	checked	.
哪个	必须	是	已检查	.

它有助于提醒人们注意饮食方面的疏忽和不谨慎行为，这些都必须加以检查。

[ˌaɪ 'ti:]['hɛlps][tu:; tə] [ki:p] [ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n] [kən'vɪnst] [ə'baʊt][ðə; ði]['nʌmbər][ʌv; əv] ['kæləriz] [hi:; hi][ɪz]

It	helps	to	keep	a	person	convinced	about	the	number	of	calories	he	is
它	帮助	到	保持	一个	人	确信	关于	这	数字	的	卡路里	他	是

['ri:əli] ['teɪkɪŋ] [ɪn] .

really	taking	in	.
真的	采取	在	.

它有助于让人们确信自己实际摄入了多少卡路里。

['speʃ(ə)l]['prɔ:bləms]

Special	Problems
特别的	问题

特殊问题

[ɑ:n][ə; eɪ][ri'dju:siŋ]['daɪət] ['meni] ['pi:p(ə)l][faɪnd] [ðəm'selvz] ['i:tɪŋ] [mɔ:r] ['vedʒtəb(ə)lz] , [rɔ:] [fru:ts] ,

On	a	reducing	diet	many	people	find	themselves	eating	more	vegetables	,	raw	fruits	,
在	一个	减少	饮食	许多	人们	寻找	他们自己	吃	更多的	蔬菜	,	生的	水果	,

在节食减肥的过程中，许多人会发现自己摄入了更多的蔬菜和生水果。

[ænd; ənd]['sælədz][ðæn; ðən] [ðeɪ] [dɪd] [bɪ'fɔ:r] .

and	salads	than	they	did	before	.
和	沙拉	比	他们	做过	前	.

他们比以前更爱吃沙拉了。

[moʊst][ʌv; əv][ðem; ðəm] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][ðə; ði] [tʃeɪndʒ] .

Most	of	them	benefit	from	the	change	.
最多	的	他们	益处	从	这	改变	.

他们中的大多数人都会从这种变化中受益。

[haʊ'evər] , -

However	,	20
然而	,	-

然而，20

['eniwʌn] [hu:] [hæz; həz] ['pri:viəsli] [hæd; həd][saɪnz][ʌv; əv] ['ʌlsɝz] , [kə'laɪtɪs] , [ɔ:r] ['ʌðər] [daɪ'dʒestɪv]

anyone	who	has	previously	had	signs	of	ulcers	,	colitis	,	or	other	digestive
任何人	WHO	有	之前	有	标志	的	溃疡	,	结肠炎	,	或者	其他	消化

[dis'tə:bənsiz] [ʃʊd; ʃəd] [tel] [hɪz; ɪz] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

disturbances	should	tell	his	physician	.
干扰	应该	告诉	他的	医生	.

任何曾出现过溃疡、结肠炎或其他消化系统疾病症状的人都应该告诉医生。

[ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][sə'septəb(ə)l][tu:; tə] [sʌtʃ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [meɪ] [ni:d] [tu:; tə][ju:z] [rɔ:] [fru:ts] [ænd; ənd]

A	person	susceptible	to	such	conditions	may	need	to	use	raw	fruits	and
一个	人	易受影响的	到	这样的	状况	可能	需要	到	使用	生的	水果	和

['vedʒtəb(ə)lz] ['sperɪŋli] ,

vegetables	sparingly	,
蔬菜	少量地	,

易患此类疾病的人可能需要少吃生水果和蔬菜。

['sʌbstitju:tiŋ] [fru:ts] [stu:d] [wɪ'ðaʊt] ['ʃʊgər] , [ɔ:r][pər'hæps]['ju:zɪŋ]['pjuəreid]['vedʒtəb(ə)lz] .

substituting	fruits	stewed	without	sugar	,	or	perhaps	using	pureed	vegetables	.
替换	水果	炖	没有	糖	,	或者	也许	使用	泥状	蔬菜	.

可以用不加糖的炖水果代替，或者用蔬菜泥代替。

[ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] ['sʌmtaɪmz] [ə'kɜ:rz] [wen] ['i:tɪŋ] ['hæbɪts][ɑ:r; ər] [tʃeɪndʒd] ['sʌd(ə)nli] .

Constipation	sometimes	occurs	when	eating	habits	are	changed	suddenly	.
便秘	有时	发生	什么时候	吃	习惯	是	已更改	突然	.

便秘有时会在饮食习惯突然改变时发生。

[ˌaɪ 'ti:][kæn; kən]['ɔ:f(ə)n][bi:; bi] [kə'rektɪd] [baɪ] ['drɪŋkɪŋ] [mɔ:r] ['wɔ:tər][ænd; ənd][baɪ]['ju:zɪŋ] [gri:n] , ['li:fi]

It	can	often	be	corrected	by	drinking	more	water	and	by	using	green	,	leafy
它	能	经常	是	已更正	经过	喝	更多的	水	和	经过	使用	绿色的	,	绿叶

['vedʒtəb(ə)lz] [mɔ:r] ['dʒenərəsli] .

vegetables	more	generously	.
蔬菜	更多的	慷慨地	.

通常可以通过多喝水和多吃绿叶蔬菜来纠正。

[ðə; ði] [ˌsʌbstɪ'tu:ʃn] [ʌv; əv] [stu:d] , [draɪd] [fru:ts] [fɔ:r; fər][sʌm; səm] [freʃ] [fru:ts] [meɪ] ['ɔ:lsoʊ][help] .

The	substitution	of	stewed	,	dried	fruits	for	some	fresh	fruits	may	also	help	.
这	替代	的	炖	,	干燥	水果	为了	一些	新鲜的	水果	可能	还	帮助	.

用炖煮的干果代替一些新鲜水果也可能有所帮助。

[ðə; ði] [ə'maʊnt] [mʌst; məst][bi:; bi] [wɑ:tʃt] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][draɪd] [fru:ts] [ɑ:r; ər] ['rɪtʃər] [ɪn] ['kæləriz]

The	amount	must	be	watched	,	because	dried	fruits	are	richer	in	calories
这	数量	必须	是	观看	,	因为	干燥	水果	是	更富有	在	卡路里

[ðæn; ðən] [freʃ] [fru:ts] .

than	fresh	fruits	.
比	新鲜的	水果	.

必须注意食用量，因为干果比新鲜水果热量更高。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ˈɔːf(ə)n] [ˈiːtn] [ɪn] [ˈgreɪtər] [ˈkwɑːntəti][ænd; ənd] [kʊkt] [wɪð; wɪθ] [ˈʃʊgər] .

They	are	often	eaten	in	greater	quantity	and	cooked	with	sugar	.
他们	是	经常	吃	在	更大的	数量	和	煮熟	和	糖	.

人们通常会大量食用它们，并用糖烹制。

[ˈpiːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər][ɑːn][ə; eɪ][ˈdaɪət][ænd; ənd] [huː] [iːt] [ɪn] [ˈrestərənt] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [hæv; həv][ə; eɪ]

People	who	are	on	a	diet	and	who	eat	in	restaurants	a	great	deal	have	a
人们	WHO	是	在	一个	饮食	和	WHO	吃	在	餐厅	一个	伟大的	交易	有	一个

[ˈprɑːbləm] .

problem	.
问题	.

经常在餐馆吃饭的节食者会遇到问题。

[ənˈles] [ðer; ðər] [ˈbʌdʒɪt] [rʌnz] [tuː; tə][ə; eɪ] [ˈdeɪli] [steɪk] [ˈdaɪət] ,

Unless	their	budget	runs	to	a	daily	steak	diet	,
除非	他们的	预算	跑步	到	一个	日常的	牛排	饮食	,

除非他们的预算允许他们每天都吃牛排，

[ə; eɪ] [gʊd] [ˌkæfəˈtɪriə][ɪz][ˈɔːf(ə)n][ə; eɪ] [ˈbetər] [tʃɔɪs] [ðæn; ðən] [ˈʌðər] [taɪps] [ʌv; əv] [ˈrestərənt] .

a	good	cafeteria	is	often	a	better	choice	than	other	types	of	restaurants	.
一个	好的	自助餐厅	是	经常	一个	更好的	选择	比	其他	类型	的	餐厅	.

好的自助餐厅通常比其他类型的餐厅更好。

[ðə; ðɪ] [fuːdz] [ɑːr; ər][ˈjuːʒuəli; ˈjuːʒəli] [ˈpleɪnli] [kʊkt] , [wɪˈðaʊt] [mʌtʃ] [fæt] , [ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi]

The	foods	are	usually	plainly	cooked	,	without	much	fat	,	and	can	be
这	食物	是	通常	显然	煮熟	,	没有	很多	胖的	,	和	能	是

[ˈtʃoʊzn] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəli] .

chosen	individually	.
选定	单独	.

这些食物通常烹饪得比较简单，脂肪含量不高，而且可以单独选择。

[ðə; ðɪ] [tʃiːf] [ˈprɑːbləm][ɪz][tuː; tə] [dɪˈveləp] [ðə; ðɪ][ˈhæbɪt][ʌv; əv] [ˈpæsɪŋ] [baɪ][ɔːl][ðə; ðɪ] [dɪˈspleɪ] [ʌv; əv]

The	chief	problem	is	to	develop	the	habit	of	passing	by	all	the	display	of
这	首席	问题	是	到	发展	这	习惯	的	通过	经过	全部	这	展示	的

[fuːdz] [wɪtʃ] [mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] [ˈiːtn] .

foods	which	must	not	be	eaten	.
食物	哪个	必须	不是	是	吃	.

主要问题是要养成习惯，对所有不能吃的食物视而不见。

[ðə; ðɪ][tempˈteɪʃ(ə)n][tuː; tə][ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈsʌmθɪŋ] [ˈekstrə][ɪz] [ˈsʌmtaɪmz] [ˈgreɪtər] [ðæn; ðən][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][æt; ət]

The	temptation	to	add	something	extra	is	sometimes	greater	than	it	is	at
这	诱惑	到	添加	某物	额外的	是	有时	更大的	比	它	是	在

[hoʊm] .

home	.
家	.

有时，在外面想加点东西的诱惑比在家里要大。

[ɪf] [lʌntʃ] [ɪz][ðə; ðɪ][ˈoʊnli] [miːl] [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [ˈiːtn] [aʊt] ,

If	lunch	is	the	only	meal	which	must	be	eaten	out	,
如果	午餐	是	这	仅有的	一顿饭	哪个	必须	是	吃	出去	,

如果午餐是唯一必须在外面吃的一餐，

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][noʊ][ˈsuːtəb(ə)l] [ˈiːtɪŋ] [pleɪs] [əˈveɪləb(ə)l] ,

and	there	is	no	suitable	eating	place	available	,
和	那里	是	不	合适的	吃	地方	可用的	,

而且没有合适的用餐场所。

[ðə; ðɪ][ˈprɑːbləm] [meɪ] [biː; bi] [ˈsɑːlvd] [baɪ] [ˈteɪkɪŋ] [lʌntʃ] [frʌm; frəm][hoʊm] .

the	problem	may	be	solved	by	taking	lunch	from	home	.
这	问题	可能	是	已解决	经过	采取	午餐	从	家	.

这个问题或许可以通过在家吃午饭来解决。

[sʌm; səm] [sə'dʒestʃənz] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['deɪz] ['mɛnjuːz] , [ɪn'kluːdɪŋ] [loʊ] - ['kæləri] [lʌntʃiz] [wɪtʃ] [kæn; kən]

Some	suggestions	for	a	day's	menus	,	including	low	-	calorie	lunches	which	can
一些	建议	为了	一个	天	菜单	,	包括	低的	-	卡路里	午餐	哪个	能

[biː; bi] ['kærid] [tuː; tə] [wɜːrk] [ɔːr] [skuːl] ,

be	carried	to	work	or	school	,
是	携带	到	工作	或者	学校	,

以下是一些一日菜单建议，包括可以带去上班或上学的低热量午餐：

[ɑːr; ər] ['gɪv(ə)n] [ɑːn] [ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] [peɪdʒ] . -

are	given	on	the	opposite	page	.	21
是	给定	在	这	对面的	页	.	-

详见对面页。21

[pækt] [lʌntʃ]

PACKED	LUNCH
包装	午餐

自带午餐

[fɔːr; fər] - ['kæləri] ['daɪət]

for	1200	Calorie	Diet
为了	-	卡路里	饮食

1200卡路里饮食

['brekfəst]

BREAKFAST
早餐

早餐

½ [kʌp] [fruːt]

½	cup	fruit
½	杯子	水果

半杯水果

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

超重和体重过轻(Overweight and Underweight)
第2/2页

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

[wʌn] [slaɪs] [toʊst]
1 **slice** **toast**
1 片 吐司

片吐司

[wʌn] ['tiːspuːn] ['bʌtər]
1 **teaspoon** **butter**
1 茶匙 黄油

1茶匙黄油

[wʌn] [glæs] [mɪlk]
1 **glass** **milk**
1 玻璃 牛奶

杯牛奶

[klɪr] ['kɔːfi] [ɔːr] [tiː]
Clear **coffee** **or** **tea**
清除 咖啡 或者 茶

清咖啡或茶

[lʌntʃ]
LUNCH
午餐

午餐

['sænwɪtʃ] :
Sandwich **:**
三明治 :

三明治:

[wʌn] [slaɪs] [bred]
1 **slice** **bread**
1 片 面包

1 片面包

[wʌn] ['tiːspuːn] ['bʌtər]
1 **teaspoon** **butter**
1 茶匙 黄油

1茶匙黄油

[wʌn] [aʊns] [liːn] [miːt]
1 **ounce** **lean** **meat**
1 盎司 倾斜 肉

1盎司瘦肉

[wʌn] [hɑːrd] [kʊkt] [eg]
1 **hard** **cooked** **egg**
1 难的 煮熟 蛋

个煮熟的鸡蛋

[wedʒ] [ʌv; əv] [rɔː] ['kæbɪdʒ]
wedge **of** **raw** **cabbage**
楔 的 生的 卷心菜

一块生卷心菜

[hoʊl] [rɔː] ['kærət]
whole **raw** **carrot**
所有的 生的 胡萝卜

整根生胡萝卜

[freʃ] [fruːt]
fresh **fruit**
新鲜的 水果

新鲜水果

[wʌn] [glæs] [mɪlk]
1 **glass** **milk**
1 玻璃 牛奶

杯牛奶

[lʌntʃ]
LUNCH
午餐

午餐

['sænwɪtʃ] :
Sandwich **:**
三明治 :

三明治:

[ˌtuː'tuː] [θɪn] ['slaɪsɪz] [bred]
2 **thin** **slices** **bread**
2 薄的 切片 面包

两片薄面包

[wʌn] [aʊns] [liːn] [miːt]
1 **ounce** **lean** **meat**
1 盎司 倾斜 肉

1盎司瘦肉

[wʌn][hɑːrd] [kʊkt] [eg]
1 **hard** **cooked** **egg**
1 难的 煮熟 蛋

个煮熟的鸡蛋

[wʌn] ['tiːspuːn] ['meɪəneɪz]
1 **teaspoon** **mayonnaise**
1 茶匙 蛋黄酱

1茶匙蛋黄酱

['letɪs]
lettuce
莴苣

莴苣

[ˌtuː'tuː] [stɔːks] ['seləri]
2 **stalks** **celery**
2 茎 芹菜

2根芹菜

[wʌn] [smɔːl] ['kjuːkʌmbər]
1 **small** **cucumber**
1 小的 黄瓜

1根小黄瓜

[freʃ] [fruːt]
fresh **fruit**
新鲜的 水果

新鲜水果

[wʌn] [glæs] [mɪlk]
1 **glass** **milk**
1 玻璃 牛奶

杯牛奶

[lʌntʃ]
LUNCH
午餐

午餐

['sænwɪtʃ] :
Sandwich **:**
三明治 :

三明治:

[ˌtuː'tuː] [θɪn] ['slaɪsɪz] [bred]
2 **thin** **slices** **bread**
2 薄的 切片 面包

两片薄面包

[ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] [miːt] [tʃɑːpt] [ænd; ənd] [mɪkst] [wɪð; wɪθ]
2 **ounces** **chicken** **or** **meat** **chopped** **and** **mixed** **with**
2 盎司 鸡 或者 肉 切碎 和 混合 和

2盎司鸡肉或牛肉切碎，与……混合

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['meɪəneɪz]
1 **tablespoon** **mayonnaise**
1 汤匙 蛋黄酱

1汤匙蛋黄酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['seləri] [ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **chopped** **celery** **and** **a** **little** **chopped** **onion**
1 汤匙 切碎 芹菜 和 一个 小的 切碎 洋葱

1汤匙切碎的芹菜和少许切碎的洋葱

[lɑːrdʒ] [freʃ] [tə'meɪtoʊ]
large **fresh** **tomato**
大的 新鲜的 番茄

大个新鲜番茄

½ [griːn] ['pepər]
½ **green** **pepper**
½ 绿色的 胡椒

半个青椒

[fruːt]
fruit
水果

水果

[wʌn] [glæs] [skɪm] [mɪlk]
1 **glass** **skim** **milk**
1 玻璃 撇去 牛奶

杯脱脂牛奶

['dɪnər]
DINNER
晚餐

晚餐

[θriː] ['aʊnsɪz] [miːt] , [fɪʃ] , [ɔːr] ['poʊltri]
3 ounces meat , fish , or poultry
3 盎司 肉 , 鱼 , 或者 家禽

3盎司肉、鱼或家禽

½ [kʌp] ['vedʒtəb(ə)lz] [frʌm; frəm] [gruːp] [aɪ] [ænd; ənd] [gruːp] [iː]
½ cup vegetables from Group I and Group II
½ 杯子 蔬菜 从 团体 我 和 团体 二

第一组和第二组蔬菜各半杯

[wʌn] [glæs] [skɪm] [mɪlk]
1 glass skim milk
1 玻璃 撇去 牛奶

杯脱脂牛奶

½ [kʌp] [fruːt] — [freʃ] , [ɔːr] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] [wɪ'ðaʊt] sugar22
½ cup fruit — fresh , or cooked or canned without sugar22
½ 杯子 水果 — 新鲜的 , 或者 煮熟 或者 罐装 没有 sugar22

½ 杯水果——新鲜的、煮熟的或不加糖的罐装水果22

[ˌʌndər'weɪt] [ænd; ənd] [ɪts] ['deindʒəz]
UNDERWEIGHT AND ITS DANGERS
体重过轻 和 它是 危险

体重过轻及其危害

['eniwʌn] - [pər'sent] [ɔːr] [mɔːr] [bɪ'loʊ] [hɪz; ɪz] [best] [weɪt] [ɪz] [kən'sɪdərd] [ˌʌndər'weɪt] .
Anyone 20 percent or more below his best weight is considered underweight .
任何人 - 百分比 或者 更多的 以下 他的 最好的 重量 是 经过考虑的 体重过轻 .

体重比理想体重低20%或以上的人都被视为体重过轻。

['defɪnət] [ˌʌndər'weɪt] [ɪz] [nɑːt] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [ɪn] [jʌŋ] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] [stɪl] ['groʊɪŋ] .
Definite underweight is not desirable in young people who are still growing .
定 体重过轻 是 不是 理想 在 年轻的 人们 WHO 是 仍然 生长 .

对于仍在生长发育的青少年来说，体重过轻是不理想的。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] ['sɪmptəm] [ʌv; əv] [dɪ'ziːz] .
It may be a symptom of disease .
它 可能 是 一个 症状 的 疾病 .

这可能是疾病的症状。

[ðə; ði] ['glændʒələr] [dɪs'ɔːrdərz] [soʊ] ['ɔːf(ə)n] [ɪ'roʊniəsli] [bleɪmd] [fɔːr; fər] [ˌoʊvər'weɪt] [ɑːr; ər] [mʌtʃ] [mɔːr]
The glandular disorders so often erroneously blamed for overweight are much more
这 腺体 疾病 所以 经常 错误地 被指责 为了 超重 是 很多 更多的
['laɪkli] [tuː; tə] [ʃoʊ] [ðəm'selvz] [ɪn] [lɔːs] [ʌv; əv] [weɪt] [ɔːr] [ˌɪnə'bɪləti] [tuː; tə] [geɪn] .
likely to show themselves in loss of weight or inability to gain .
可能 到 展示 他们自己 在 损失 的 重量 或者 无力 到 获得 .

人们常常错误地将超重归咎于腺体疾病，但实际上，腺体疾病更有可能表现为体重减轻或无法增重。

['iːv(ə)n] [wen] [ðer; ðər] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [rɔːŋ] ,
Even when there is nothing wrong ,
甚至 什么时候 那里 是 没有什么 错误的 ,

即使没有任何问题，

['piːp(ə)l] [huːz] [weɪt] [ɪz] [tuː] [fɑːr] [bɪ'loʊ] ['nɔːrm(ə)l] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə] ['sʌfər] [frʌm; frəm]
people whose weight is too far below normal are more likely to suffer from
人们 谁 重量 是 也 远的 以下 普通的 是 更多的 可能 到 遭受 从
[fə'tiːg] [ænd; ənd] [pʊr] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪn'dʊrəns] .
fatigue and poor physical endurance .
疲劳 和 贫穷的 身体的 耐力 .

体重远低于正常水平的人更容易出现疲劳和体能下降的情况。

[rɪ'zɪstəns] [tuː; tə][ɪn'fekʃ(ə)n][ɪz]['ɔːf(ə)n] ['loʊɝd] .

Resistance	to	infection	is	often	lowered	.
反抗	到	感染	是	经常	降低	.

对感染的抵抗力通常会降低。

[tuː,bɜːrkjə'loʊsɪs] [straɪks] [mɔːr] ['ɔːf(ə)n] [ə'mʌŋ] [ˌædə'les(ə)nts][ænd; ənd] [jʌŋ] ['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər]

Tuberculosis	strikes	more	often	among	adolescents	and	young	people	who	are
结核	罢工	更多的	经常	之中	青少年	和	年轻的	人们	WHO	是

[ˌʌndər'weɪt] [ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [ə'mʌŋ] [ðoʊz] [huːz] [weɪt] [ɪz]['kloʊzər][tuː; tə] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː]

underweight	than	it	does	among	those	whose	weight	is	closer	to	what	it
体重过轻	比	它	做	之中	那些	谁	重量	是	更近	到	什么	它

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] .

should	be	.
应该	是	.

结核病在体重过轻的青少年和年轻人中比在体重接近正常水平的人群中更容易发生。

[wʌt] ['kɔːzɪz] [ˌʌndər'weɪt] ?

What	Causes	Underweight	?
什么	原因	体重过轻	?

什么原因会导致体重过轻?

['sɜːrt(ə)n] [dɪ'ziːzɪz] [ænd; ənd]['glændʒələr][dɪs'ɔːrdərz][kæn; kən] [kɔːz] [ˌʌndər'weɪt] .

Certain	diseases	and	glandular	disorders	can	cause	underweight	.
肯定	疾病	和	腺体	疾病	能	原因	体重过轻	.

某些疾病和腺体疾病会导致体重过轻。

[ɪn] ['helθi] ['piːp(ə)l] , [haʊ'evər] , [ˌʌndər'weɪt] [kʌmz] [frʌm; frəm] ['iːtɪŋ] [tuː] ['lɪt(ə)l] , [frʌm; frəm] [pʊr]

In	healthy	people	,	however	,	underweight	comes	from	eating	too	little	,	from	poor
在	健康	人们	,	然而	,	体重过轻	来	从	吃	也	小的	,	从	贫穷的

['iːtɪŋ] ['hæbɪts] ,

eating	habits	,
吃	习惯	,

然而，对于健康人群来说，体重过轻是由于摄入量过少或不良饮食习惯造成的。

[frʌm; frəm]['oʊvər] - [æk'tɪvəti][ɔːr] [tuː] ['lɪt(ə)l][rest] , [ænd; ənd][frʌm; frəm] ['wɜːri] [ɔːr] [prə'lɔːŋd] ['tenʃ(ə)n] .

from	over	-	activity	or	too	little	rest	,	and	from	worry	or	prolonged	tension	.
从	超过	-	活动	或者	也	小的	休息	,	和	从	担心	或者	延长	紧张	.

过度活动或休息不足，以及忧虑或长期紧张都会导致这种情况。

['meni] ['piːp(ə)l] [iːt] [tuː] ['lɪt(ə)l][fɔːr; fər] [mʌtʃ] [ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)nz] [wɪtʃ] [meɪk] ['ʌðər] [iːt] [tuː]

Many	people	eat	too	little	for	much	the	same	reasons	which	make	others	eat	too
许多	人们	吃	也	小的	为了	很多	这	相同的	原因	哪个	制作	其他的	吃	也

[mʌtʃ] .

much	.
很多	.

许多人吃得太少的原因与一些人吃得太多的原因大致相同。

['hæbɪt] ['friːkwəntli] [pleɪz] [ə; eɪ][pɑːrt] .

Habit	frequently	plays	a	part	.
习惯	频繁地	演出	一个	部分	.

习惯往往起着一定作用。

[miːlz] [ɑːr; ər] [ɪ'regjələr] [ɪn][sʌm; səm] ['fæməliz] , ['sʌmtaɪmz] ['pʊrli,'pɔːrli] [prɪ'perd] ,

Meals	are	irregular	in	some	families	,	sometimes	poorly	prepared	,
餐	是	不规律的	在	一些	家庭	,	有时	差	准备	,

有些家庭用餐不规律，有时饭菜也做得不好。

[ænd; ənd] ['iːtɪŋ] [ɪz] [kən'sɪdərd] [ðə; ði] [liːst] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] [æk'tɪvətiz] .

and	eating	is	considered	the	least	important	of	the	day's	activities	.
和	吃	是	经过考虑的	这	至少	重要的	的	这	天	活动	.

吃饭被认为是当天最不重要的活动。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɑːt] [sərˈpraɪzɪŋ] [ɪf] [ðə; ði] [ˈtʃɪldrən] [frʌm; frəm] [sʌtʃ] [ˈfæməliz] [groʊ] [ʌp][wɪð; wɪθ][æn; ən]

It	is	not	surprising	if	the	children	from	such	families	grow	up	with	an
它	是	不是	奇怪	如果	这	孩子们	从	这样的	家庭	生长	向上	和	一个

[ɪnˈdɪfrənt] [ˈætɪtuːd] [tɔːrd] [fuːd] .

indifferent	attitude	toward	food	.
冷漠	态度	朝向	食物	.

如果来自这类家庭的孩子长大后对食物漠不关心，也就不足为奇了。

[iˈməuʃənz] [meɪ] [ˈɔːlsoʊ] [pleɪ] [ə; eɪ][pɑːrt] .

Emotions	may	also	play	a	part	.
情绪	可能	还	玩	一个	部分	.

情绪因素也可能起到一定作用。

[ðə; ði] [ˈfiːlɪŋ] [ʌv; əv] [ˈbiːɪŋ] [ˌʌnˈlʌvd] , [ˌdɪsˌsætɪsˈfækʃn] [wɪð; wɪθ][ˈpɜːrsən(ə)l] [rɪˈleɪʃnʃɪps] ,

The	feeling	of	being	unloved	,	dissatisfaction	with	personal	relationships	,
这	感觉	的	存在	不被爱的	,	不满	和	个人的	关系	,

discontent23

discontent23
discontent23

不被爱的感觉、对人际关系的不满、不满情绪23

[ˈoʊvər][dʒɑːb] , [ˈmʌni] , [ɔːr][ˈsoʊʃ(ə)l] [rɪˈstrɪkʃ(ə)nz] ,

over	job	,	money	,	or	social	restrictions	,
超过	工作	,	钱	,	或者	社会的	限制	,

因工作、金钱或社会限制而受到牵连。

[ænd; ənd] [ˈʌðər] [ˈriːz(ə)nz] [ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] [kɔːz] [sʌm; səm] [ˈpiːp(ə)l] [tuː; tə][riˈækt][wɪð; wɪθ] [ɪnˈdɪfrəns]

and	other	reasons	of	this	kind	cause	some	people	to	react	with	indifference
和	其他	原因	的	这	种类	原因	一些	人们	到	反应	和	漠不关心

[tuː; tə] [ˈiːtɪŋ] [dʒʌst][æz; əz] [ðeɪ] [kɔːz] [ˈʌðər] [tuː; tə][ˌoʊvərˈiːt] .

to	eating	just	as	they	cause	others	to	overeat	.
到	吃	只是	作为	他们	原因	其他的	到	暴饮暴食	.

诸如此类的原因导致有些人对进食漠不关心，而另一些人则暴饮暴食。

[kiːn] [ˈraɪv(ə)lri] , [ə; eɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [teɪk] [pɑːrt][ɪn] [ˈevriθɪŋ] ,

Keen	rivalry	,	a	wish	to	take	part	in	everything	,
敏锐的	对抗	,	一个	希望	到	拿	部分	在	一切	,

强烈的竞争意识，以及想要参与所有事情的愿望，

[ɔːr] [tuː] [greɪt] [æn; ən][əbˈsɔːrpʃ(ə)n][ɪn] [skuːl] [ɔːr]['soʊʃ(ə)l] [ækˈtɪvətiz] ['sʌmtaɪmz] [kɔːz] ['oʊvər] -

or	too	great	an	absorption	in	school	or	social	activities	sometimes	cause	over	-
或者	也	伟大的	一个	吸收	在	学校	或者	社会的	活动	有时	原因	超过	-

[ækˈtɪvəti][ænd; ənd] [ˌʌndərˈweɪt] [əˈmʌŋ] [ˌædəˈles(ə)nts] .

activity	and	underweight	among	adolescents	.
活动	和	体重过轻	之中	青少年	.

或者，过度沉迷于学校或社交活动有时会导致青少年过度活跃和体重过轻。

[haʊ] [tuː; tə] [geɪn] [weɪt]

How	to	Gain	Weight
如何	到	获得	重量

如何增重

[æz; əz][ɪn] [ˌoʊvərˈweɪt] , [ðə; ði][fɜːrst][step][ɪz][tuː; tə] [siː] [ə; eɪ] [fɪˈzɪʃ(ə)n] [ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ]

As	in	overweight	,	the	first	step	is	to	see	a	physician	and	have	a
作为	在	超重	,	这	第一的	步	是	到	看	一个	医生	和	有	一个

['θɜːroʊ] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪgˌzæmɪˈneɪʃ(ə)n] .

thorough	physical	examination	.
彻底	身体的	考试	.

与超重一样，第一步是去看医生并进行全面的身体检查。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə][faɪnd][ænd; ənd] [kə'rekt] ['eniθɪŋ] [wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [rɔːŋ] .

It	is	important	to	find	and	correct	anything	which	may	be	wrong	.
它	是	重要的	到	寻找	和	正确的	任何事物	哪个	可能	是	错误的	.

找出并纠正任何错误之处至关重要。

['efərts] [tuː; tə][geɪn] [meɪ] [biː; bi] ['juːsləs] [ən'les] [ðɪs] [ɪz] [dʌn] .

Efforts	to	gain	may	be	useless	unless	this	is	done	.
努力	到	获得	可能	是	无用	除非	这	是	完毕	.

如果不这样做，一切努力都可能徒劳无功。

[ðə; ði] [seɪm] ['prɪnsəp(ə)lz] [ə'plai] [tuː; tə] ['geɪnɪŋ] [weɪt] [æz; əz][tuː; tə] ['luːzɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] , [bʌt; bət][ɪn] [rɪ'vɜːrs]

The	same	principles	apply	to	gaining	weight	as	to	losing	it	,	but	in	reverse
这	相同的	原则	申请	到	获得	重量	作为	到	输	它	,	但	在	撤销

.

:

.

增重和减肥的原理相同，只是方向相反。

[ˌʌndər'weɪt] ['piːp(ə)l][mʌst; məst] [teɪk] [ɪn] [mɔːr] ['kæləriz] [ðæn; ðən] [ðeɪ] [juːz] ,

Underweight	people	must	take	in	more	calories	than	they	use	,
体重过轻	人们	必须	拿	在	更多的	卡路里	比	他们	使用	,

体重过轻的人必须摄入比消耗更多的热量。

[soʊ] [ðæt] [ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][sʌm; səm][left]['oʊvər][tuː; tə] [stɔːr] [æz; əz][fæt] .

so	that	there	will	be	some	left	over	to	store	as	fat	.
所以	那	那里	将要	是	一些	左边	超过	到	店铺	作为	胖的	.

这样就能剩下一些能量储存为脂肪。

[wɪl] ['paʊər] [kæn; kən][biː; bi][æz; əz] [greɪt] [ə; eɪ]['fæktər][ɪn] ['geɪnɪŋ] [weɪt] [sək'sesfəli] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

Will	power	can	be	as	great	a	factor	in	gaining	weight	successfully	as	it	is
将要	力量	能	是	作为	伟大的	一个	因素	在	获得	重量	成功地	作为	它	是

[ɪn] ['luːzɪŋ] ,

in	losing	,
在	输	,

意志力在成功增重和成功减肥的过程中都起着至关重要的作用。

[pər'tɪkjələrli] [fɔːr; fər]['piːp(ə)l] [huː] [duː][nɑːt][laɪk] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l] [fuːdz] .

particularly	for	people	who	do	not	like	many	of	the	essential	foods	.
特别	为了	人们	WHO	做	不是	喜欢	许多	的	这	基本的	食物	.

尤其适合那些不喜欢很多基本食物的人。

[ðeɪ] [mʌst; məst] [lɜːrn] [tuː; tə] [seɪ] “ [jes] ” [tuː; tə] [ɪ'nʌf] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [fuːdz] , [rɪ'gɑːrdləs] [ʌv; əv]

They	must	learn	to	say	“	yes	”	to	enough	of	the	right	foods	,	regardless	of
他们	必须	学习	到	说	“	是的	”	到	足够的	的	这	正确的	食物	,	不管	的

[ðer; ðər] [wɪʃɪz] ,

their	wishes	,
他们的	愿望	,

他们必须学会对足够多的、合适的食物说“是”，无论他们是否愿意。

[dʒʌst][æz; əz]['fɜːrmli][æz; əz][ðer; ðər][fæt] [frendz] [niːd] [tuː; tə] [seɪ] “ [noʊ] ” [tuː; tə] [fər'bɪdn] ['ekstrəz] .

just	as	firmly	as	their	fat	friends	need	to	say	“	no	”	to	forbidden	extras	.
只是	作为	牢牢	作为	他们的	胖的	朋友们	需要	到	说	“	不	”	到	禁止	额外	.

就像他们的胖朋友需要坚决地说“不”一样，拒绝那些被禁止的额外食物。

[æz; əz][ɪn] [ˌoʊvər'weɪt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt][fɜːrst][tuː; tə] [ɪn'kluːd] [ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l] [fuːdz] [ɪn][ðə; ði]

As	in	overweight	,	it	is	important	first	to	include	the	essential	foods	in	the
作为	在	超重	,	它	是	重要的	第一的	到	包括	这	基本的	食物	在	这

['deɪz] [miːlz] .

day's	meals	.
天	餐	.

与超重一样，首先重要的是要在日常饮食中加入必需食物。

[ðiːz] [fuːdz] [ɑːr; ər] ['nesəseri] [fɔːr; fər]['mæksɪməm] [helθ] , ['weðər] [ə; eɪ] ['pɝːsənz] [weɪt] [ɪz] [tuː]
These foods are necessary for maximum health , whether a person's weight is too
这些 食物 是 必要的 为了 最大限度 健康 , 无论 一个 人的 重量 是 也
[haɪ] ,
high ,
高的 ,

无论体重是否过高，这些食物对于保持最佳健康状态都至关重要。

[tuː] [loʊ] , [ɔːr][dʒʌst] [raɪt] .
too low , or just right .
也 低的 , 或者 只是 正确的 .

太低，或者刚刚好。

[sʌm; səm] [ˌʌndər'weɪt] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] [huːz] [fuːd] ['tʃɔɪsɪz] [hæv; həv] [bɪn] [pʊr] [meɪ] [faɪnd] [ðæt] [ðeɪ]
Some underweight individuals whose food choices have been poor may find that they
一些 体重过轻 个人 谁 食物 选择 有 到过 贫穷的 可能 寻找 那 他们
[ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə][geɪn] ['mɪrli] [baɪ] ['meɪkɪŋ] [ʃʊr] [ðæt] [ðeɪ] [ɪn'kluːd] [ðiːz] [fuːdz] [ɪn][ðer; ðər]['daɪət]
are able to gain merely by making sure that they include these foods in their diet
是 有能力的 到 获得 仅仅 经过 制作 当然 那 他们 包括 这些 食物 在 他们的 饮食
.
:
.

一些体重过轻、饮食习惯不良的人可能会发现，只要确保在饮食中加入这些食物，他们就能增重。

['ʌðər] [niːd] [tuː; tə] ['stʌdi] [weɪz] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː]['ekstrə] ['kæləriz] . -
Others need to study ways to add extra calories . 24
其他的 需要 到 学习 方式 到 添加 额外的 卡路里 . -

其他人则需要研究如何增加额外卡路里的摄入量。24

['ædɪŋ] ['ekstrə] ['kæləriz]
Adding Extra Calories
添加 额外的 卡路里

额外添加卡路里

[ðə; ði] ['sɪmplɪst] [wei] [ɪz][tuː; tə] [iːt] [mɔːr] [æt; ət] [iːtʃ] [miːl] — ['ekstrə] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] ,
The simplest way is to eat more at each meal — extra bread and butter ,
这 最简单的 方式 是 到 吃 更多的 在 每个 一顿饭 — 额外的 面包 和 黄油 ,

最简单的办法就是每餐多吃点——多吃面包和黄油，

[ænd; ənd]['sekənd] ['helpɪŋ] [ʌv; əv] ['evriθɪŋ] .
and second helpings of everything .
和 第二 份量 的 一切 .

所有东西都要再来一份。

['ɔːf(ə)n] , [haʊ'evər] , [ˌʌndər'weɪt] ['piːp(ə)l] [siːm] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [smɔːl] ['stʌmək] [kə'pæsəti] .
Often , however , underweight people seem to have a small stomach capacity .
经常 , 然而 , 体重过轻 人们 似乎 到 有 一个 小的 胃 容量 .

然而，体重过轻的人往往胃容量也较小。

['ðerfɔːr] ,
Therefore ,
所以 ,

所以，

[ə'dɪʃənz] [ʌv; əv] [haɪ] - ['kæləri] [fuːdz] [wɪtʃ] [ˌeɪ diː 'diː]['lɪt(ə)l][ɔːr][noʊ] [bʌlk] [ɑːr; ər] ['prɑːbəbli] ['iziə]
additions of high - calorie foods which add little or no bulk are probably easier
新增内容 的 高的 - 卡路里 食物 哪个 添加 小的 或者 不 大部分 是 大概 更轻松
[tuː; tə] [teɪk] [æt; ət][fɜːrst][ðæn; ðən] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [iːt] ['lɑːrdʒər] ['kwɑːntətiz] .
to take at first than trying to eat larger quantities .
到 拿 在 第一的 比 尝试 到 吃 更大的 数量 .

一开始，添加一些高热量但体积很小或几乎没有体积的食物可能比尝试吃更多更容易接受。

[sʌtʃ] [ə'dɪʃənz] [æz; əz] [kri:m] [ɑ:n] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd][ɪn][be'vərɪdʒiz] ; ['ekstrə] [egz] [ɪn] ['pudiŋz] ,

Such	additions	as	cream	on	cereals	and	in	beverages	;	extra	eggs	in	puddings	,
这样的	新增内容	作为	奶油	在	谷物	和	在	饮料	;	额外的	鸡蛋	在	布丁	,

例如在麦片和饮料中添加奶油；在布丁中添加额外的鸡蛋，

['sæləd] ['dresɪŋz] , [ænd; ənd] [drɪŋks] ; [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔ:r] ['ʌðər] [fæt] [ju:st] ['dʒenərəsli] [ɪn]['sæləd]

salad	dressings	,	and	drinks	;	and	butter	or	other	fat	used	generously	in	salad
沙拉	敷料	,	和	饮料	;	和	黄油	或者	其他	胖的	用过的	慷慨地	在	沙拉

['dresɪŋz] ,

dressings	,
敷料	,

沙拉酱和饮料；以及沙拉酱中大量使用的黄油或其他脂肪，

['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['si:zənɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][ˌeɪ di: 'di:] [ɪ'nʌf] ['kæləriz] [tu:; tə][ɪ'neɪb(ə)l][moʊst]['pi:p(ə)l][tu:; tə]

cooking	and	seasoning	should	add	enough	calories	to	enable	most	people	to
烹饪	和	调料	应该	添加	足够的	卡路里	到	使能够	最多	人们	到

[geɪn] [weɪt] .

gain	weight	.
获得	重量	.

烹饪和调味应该能提供足够的热量，使大多数人能够增重。

['ɔ:lsoʊ] , [prə'vaɪdɪd] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['ædɪd] [tu:; tə]['regjələr] [mi:lz] [ænd; ənd][nɑ:t] [ju:st] [tu:; tə] [rɪ'pleɪs]

Also	,	provided	they	are	added	to	regular	meals	and	not	used	to	replace
还	,	假如	他们	是	额外	到	常规的	餐	和	不是	用过的	到	代替

[ðem; ðəm] ,

them	,
他们	,

此外，前提是它们被添加到正餐中而不是用来代替正餐，

[ðə; ði] [haɪ] - ['kæləri] [fu:dz] ['lɪstɪd] [ɑ:n][peɪdʒ] - [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ju:st] ['fri:li] [baɪ] ['eniwʌn] ['traɪɪŋ] [tu:; tə]

the	high	-	calorie	foods	listed	on	page	14	should	be	used	freely	by	anyone	trying	to
这	高的	-	卡路里	食物	列出	在	页	-	应该	是	用过的	自由	经过	任何人	尝试	到

[geɪn] [weɪt] .

gain	weight	.
获得	重量	.

第 14 页列出的高热量食物，任何想要增重的人都可以随意食用。

[ɪf] [ðeɪ] [du:][nɑ:t] [ˌɪntər'fɪr] [wɪð; wɪθ] ['i:tɪŋ] [ɪ'nʌf] [æt; ət]['regjələr] [mi:lz] , [bɪ'twi:n] - [mi:l] [snæks]

If	they	do	not	interfere	with	eating	enough	at	regular	meals	,	between	-	meal	snacks
如果	他们	做	不是	干扰	和	吃	足够的	在	常规的	餐	,	之间	-	一顿饭	零食

['ɔ:lsoʊ][help] .

also	help	.
还	帮助	.

如果两餐之间吃零食不会影响正常进食，那么零食也是有帮助的。

[soʊ][du:]['ekstrə][mɪlk][ænd; ənd] ['sʌmθɪŋ] [tu:; tə] [i:t] [bɪ'fɔ:r] ['goʊɪŋ][tu:; tə][bed] .

So	do	extra	milk	and	something	to	eat	before	going	to	bed	.
所以	做	额外的	牛奶	和	某物	到	吃	前	去	到	床	.

所以睡前要多喝牛奶，吃点东西。

['seɪvɪŋ] ['enərdʒi]

Saving	Energy
保存	活力

节约能源

[ðə; ði]['bɑ:di]['ju:zɪz] [fju:ər] ['kæləriz] [æt; ət][rest][ðæn; ðən] [wen] ['æktɪv] , [ænd; ənd] [li:st] [ʌv; əv][ɔ:l]

The	body	uses	fewer	calories	at	rest	than	when	active	,	and	least	of	all
这	身体	用途	更少	卡路里	在	休息	比	什么时候	积极的	,	和	至少	的	全部

['dʊrɪŋ] [sli:p] .

during	sleep	.
期间	睡觉	.

身体在休息时消耗的卡路里比活动时少，在睡眠时消耗的卡路里最少。

['ðerfɔ:r]	,	['eni]	['ekstrə]	[sli:p]	[ɔ:r]	[rest]	[wɪtʃ]	[æn; ən]	[ˌʌndər'weɪt]	['pɜ:rs(ə)n]	[gets]	[wɪl]	[help]	[hɪm; ɪm]
Therefore	**,**	**any**	**extra**	**sleep**	**or**	**rest**	**which**	**an**	**underweight**	**person**	**gets**	**will**	**help**	**him**
所以	,	任何	额外的	睡觉	或者	休息	哪个	一个	体重过轻	人	获得	将要	帮助	他

[tu:; tə]	[geɪn]	.
to	**gain**	**.**
到	获得	.

因此，体重过轻的人获得的任何额外睡眠或休息都有助于他增重。

[wət'evər]	['enərdʒi]	[kæn; kən]	[bi:; bi]	[seɪvd]	['dʊrɪŋ]	['weɪkɪŋ]	['aʊərz]	[baɪ]	['raɪdɪŋ]	[ɪn'sted]	[ʌv; əv]	['wɔ:kɪŋ]	,
Whatever	**energy**	**can**	**be**	**saved**	**during**	**waking**	**hours**	**by**	**riding**	**instead**	**of**	**walking**	**,**
任何	活力	能	是	已保存	期间	醒来	小时	经过	骑术	反而	的	步行	,

在清醒时间里，如果骑车而不是走路能够节省多少能量，

['sɪtɪŋ]	[ɪn'sted]	[ʌv; əv]	['stændɪŋ]	,	[ænd; ənd]	[rɪ'læksɪŋ]	[æz; əz]	['ɔ:f(ə)n]	[æz; əz]	['pɑ:səb(ə)l]	[wɪl]	[ˌeɪ di: 'di:]
sitting	**instead**	**of**	**standing**	**,**	**and**	**relaxing**	**as**	**often**	**as**	**possible**	**will**	**add**
坐着	反而	的	常设	,	和	放松	作为	经常	作为	可能的	将要	添加

[tu:; tə]	[ðə; ði]	['kæləriz]	[seɪvd]	.
to	**the**	**calories**	**saved**	**.**
到	这	卡路里	已保存	.

坐着而不是站着，并尽可能多地放松，将有助于节省卡路里。

[ə; eɪ]	['helθi]	['pɜ:rs(ə)n]	[hu:]	[di'saidz]	[tu:; tə]	[geɪn]	[weɪt]	,
A	**healthy**	**person**	**who**	**decides**	**to**	**gain**	**weight**	**,**
一个	健康	人	WHO	决定	到	获得	重量	,

一个健康的人决定增重，

[ænd; ənd]	[hu:]	[stɪks]	[tu:; tə]	[hɪz; ɪz]	['proʊgræm]	[ʌv; əv]	['teɪkɪŋ]	[ɪn]	[mɔ:r]	['kæləriz]	[ðæn; ðən]	[hi:; hi]	[ni:dz]	,
and	**who**	**sticks**	**to**	**his**	**program**	**of**	**taking**	**in**	**more**	**calories**	**than**	**he**	**needs**	**,**
和	WHO	棍子	到	他的	程序	的	采取	在	更多的	卡路里	比	他	需求	,

并且坚持摄入比自身所需热量更多的卡路里。

[ænd; ənd]	[ʌv; əv]	['spendɪŋ]	[æz; əz]	[fju:]	[æz; əz]	['pɑ:səb(ə)l]	[ɪn]	['ni:dləs]	['fɪzɪk(ə)l]	[æk'tɪvəti]	,
and	**of**	**spending**	**as**	**few**	**as**	**possible**	**in**	**needless**	**physical**	**activity**	**,**
和	的	开支	作为	很少	作为	可能的	在	不必要	身体的	活动	,

并尽可能减少不必要的体育活动。

[kæn; kən]	[bi:; bi]	[ʃʊr]	[ðæt]	['su:nər]	[ɔ:r]	['leɪtər]	[hɪz; ɪz]	['efərts]	[wɪl]	[mi:t]	[wɪð; wɪθ]	[sək'ses]	.	-
can	**be**	**sure**	**that**	**sooner**	**or**	**later**	**his**	**efforts**	**will**	**meet**	**with**	**success**	**.**	**25**
能	是	当然	那	很快	或者	之后	他的	努力	将要	见面	和	成功	.	-

可以肯定的是，他的努力迟早会取得成功。25

['kæləri]	[teiblz]
CALORIE	**TABLES**
卡路里	表格

卡路里表

[fu:d]	['meʒərz]	[[fɔ:r]]	['kæləriz]
FOOD	**MEASURES**	**[4]**	**CALORIES**
食物	措施	[4]	卡路里

食物计量单位[4] 卡路里

['ɑ:məndz]	-	-	-	-
Almonds	**12**	**-**	**15**	**100**
杏仁	-	-	-	-

杏仁 12-15 100

['æp(ə)l]	['bʌtər]	[wʌn]	['teɪblspu:n]	-
Apple	**butter**	**1**	**tablespoon**	**40**
苹果	黄油	1	汤匙	-

苹果酱 1 汤匙 40

['æplz] , [beɪkt] [wʌn][lɑːrdʒ][ænd; ənd][ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər] -

Apples	,	baked	1	large	and	2	tablespoons	sugar	200
苹果	,	烘焙	1	大的	和	2	汤匙	糖	-

烤苹果 1 个大苹果和 2 汤匙糖 200

[freʃ] [wʌn][lɑːrdʒ] -

fresh	1	large	100
新鲜的	1	大的	-

新鲜 1 大 100

['æpəlˌsɔːs] , ['sweitənd] ½ [kʌp] -

Applesauce	,	sweetened	½	cup	100
苹果酱	,	加糖	½	杯子	-

甜味苹果酱 ½ 杯 100

['eɪprɪkɒts] ,

Apricots	,
杏子	,

杏子，

[kænd] [ɪn]['sɪrəp; 'serəp][θriː][lɑːrdʒ] [hævz] [ænd; ənd][ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [dʒuːs] -

canned	in	sirup	3	large	halves	and	2	tablespoons	juice	100
罐装	在	糖浆	3	大的	一半	和	2	汤匙	汁	-

罐装糖浆，3个大半块和2汤匙汁液，100

[draɪd] - [hævz] -

dried	10	halves	100
干燥	-	一半	-

干的 10 半个 100

[əˈspærəgəs] , [freʃ] [ɔːr] [kænd] [faɪv] [stɔːks] [faɪv] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] -

Asparagus	,	fresh	or	canned	5	stalks	5	inches	long	15
芦笋	,	新鲜的	或者	罐装	5	茎	5	英寸	长的	-

新鲜或罐装芦笋 5 根，每根 5 英寸长 15

[ˌævəˈkɑːdoʊ] ½ [per] [fɔːr] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] -

Avocado	½	pear	4	inches	long	265
牛油果	½	梨	4	英寸	长的	-

牛油果 ½ 个梨 4 英寸长 265

['beɪkən][ˌtuːˈtuː] - [θriː] [lɔːŋ] ['slaɪsɪz] [kʊkt] -

Bacon	2	-	3	long	slices	cooked	100
熏肉	2	-	3	长的	切片	煮熟	-

培根 2-3 片长条，煎至 100 度

['beɪkən][fæt][wʌn] ['teɪblspuːn] -

Bacon	fat	1	tablespoon	100
熏肉	胖的	1	汤匙	-

培根油 1 汤匙 100

[bəˈnænə][wʌn] ['miːdiəm] [sɪks] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] -

Banana	1	medium	6	inches	long	100
香蕉	1	中等的	6	英寸	长的	-

香蕉 1 根，中等大小，6 英寸长，100 克

[biːnz] ,

Beans	,
豆子	,

豆子，

[kænd] [wɪð; wɪθ][pɔːrk] ½ [kʌp] -

canned	with	pork	½	cup	130
罐装	和	猪肉	½	杯子	-

罐装猪肉 ½ 杯 130

[draɪd] ½ [kʌp] [kʊkt] -
dried ½ cup cooked 135
干燥 ½ 杯子 煮熟 -

干的 ½ 杯煮熟的 135

['liːmə; 'laɪmə] , [freʃ] [ɔːr] [kænd] ½ [kʌp] -
lima , fresh or canned ½ cup 100
利马 , 新鲜的 或者 罐装 ½ 杯子 -

利马红糖，新鲜或罐装 ½ 杯 100

[snæp] , [freʃ] [ɔːr] [kænd] ½ [kʌp] -
snap , fresh or canned ½ cup 25
折断 , 新鲜的 或者 罐装 ½ 杯子 -

脆脆的，新鲜的或罐装的 ½ 杯 25

[biːf]
Beef
牛肉

牛肉

[kɔːrnd] [wʌn] [slaɪs] [fɔːr] [ɪntʃɪz] [baɪ] 1½ [baɪ] [wʌn] -
corned 1 slice 4 inches by 1½ by 1 100
咸 1 片 4 英寸 经过 1½ 经过 1 -

腌制1片，尺寸为4英寸×1½英寸×1英寸，重量100克

[draɪd] [ˌtuːˈtuː] [θɪn] ['slaɪsɪz] [fɔːr] [baɪ] [faɪv] [ɪntʃɪz] -
dried 2 thin slices 4 by 5 inches 50
干燥 2 薄的 切片 4 经过 5 英寸 -

干燥的2片薄片，4英寸×5英寸，50

['hæmbɜːrg] [steɪk] [wʌn] ['pæti] ([fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] [pər] [paʊnd]) -
hamburg steak 1 patty (4 to 5 per pound) 150
汉堡 牛排 1 肉饼 (4 到 5 每 磅) -

汉堡牛排 1 块肉饼（每磅 4 至 5 块） 150

[raʊnd] , [liːn] [wʌn] ['miːdiəm] [slaɪs] ([ˌtuːˈtuː] ['aʊnsɪz]) -
round , lean 1 medium slice (2 ounces) 100
圆形的 , 倾斜 1 中等的 片 (2 盎司) -

圆形瘦肉 1 片中等大小的肉（2 盎司） 100

['sɜːrlɔɪn] , [liːn] [wʌn] ['ævərɪdʒ] [slaɪs] ([θriː] ['aʊnsɪz]) -
sirloin , lean 1 average slice (3 ounces) 150
西冷牛排 , 倾斜 1 平均的 片 (3 盎司) -

西冷牛排，瘦肉，1 片（3 盎司）150

[tʌŋ] [ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz][θriː] [ɪntʃɪz] [baɪ][ˌtuːˈtuː][baɪ] ⅛ -
tongue 2 slices 3 inches by 2 by ⅛ 50
舌头 2 切片 3 英寸 经过 2 经过 ⅛ -

舌片 2 片，3 英寸 x 2 英寸 x ⅛ 英寸，50 片

[biːt] [griːnz] ½ [kʌp] [kʊkt] -
Beet greens ½ cup cooked 30
甜菜 青菜 ½ 杯子 煮熟 -

甜菜叶 ½ 杯（煮熟） 30

[biːts] , [freʃ] [ɔːr] [kænd] [ˌtuːˈtuː] [biːts] [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪˈæmɪtər] -
Beets , fresh or canned 2 beets 2 inches in diameter 50
甜菜 , 新鲜的 或者 罐装 2 甜菜 2 英寸 在 直径 -

甜菜根，新鲜或罐装均可，2个直径2英寸的甜菜根，50

['bɪskɪts] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ˌtuːˈtuː] [smɔːl] -
Biscuits , baking powder 2 small 100
饼干 , 烘烤 粉末 2 小的 -

饼干，泡打粉 2 小包 100

['blæk͵beriz]	,	[freʃ]	[wʌn]	[kʌp]	-
Blackberries	**,**	**fresh**	**1**	**cup**	**100**
黑莓	,	新鲜的	1	杯子	-

新鲜黑莓 1 杯 100

['bluːberiz]	,	[freʃ]	[wʌn]	[kʌp]	-
Blueberries	**,**	**fresh**	**1**	**cup**	**9026**
蓝莓	,	新鲜的	1	杯子	-

新鲜蓝莓 1 杯 9026

[bəˈloʊnjə]	[wʌn]	[slaɪs]	[͵tuːˈtuː]	[ɪntʃɪz]	[baɪ]	½	[θɪk]	-
Bologna	**1**	**slice**	**2**	**inches**	**by**	**½**	**thick**	**100**
博洛尼亚	1	片	2	英寸	经过	½	厚的	-

博洛尼亚香肠 1 片，2 英寸长，½ 英寸厚，100 克

['brɛdz]
Breads
面包

面包

['bɔːstən; ˈbɑːstən]	[braʊn]	[wʌn]	[slaɪs]	[θriː]	[ɪntʃɪz]	[ɪn]	[daɪˈæmɪtər]	,	¾	[θɪk]	-
Boston	**brown**	**1**	**slice**	**3**	**inches**	**in**	**diameter**	**,**	**¾**	**thick**	**90**
波士顿	棕色的	1	片	3	英寸	在	直径	,	¾	厚的	-

波士顿棕面包，1片，直径3英寸，厚¾英寸，90

[kɔːrn]	(	[wʌn]	[eg]	)	[wʌn]	[͵tuːˈtuː]	-	[ɪntʃ]	[skwer]	-
corn	**(**	**1**	**egg**	**)**	**1**	**2**	**-**	**inch**	**square**	**120**
玉米	(	1	蛋	)	1	2	-	英寸	正方形	-

玉米（1个鸡蛋）1个2英寸见方的120

[krækt]	[wiːt]	[wʌn]	[slaɪs]	['ævərɪdʒ]	-
cracked	**wheat**	**1**	**slice**	**average**	**80**
裂纹	小麦	1	片	平均的	-

碎小麦 1 片 平均 80

[dɑːrk]	[raɪ]	[wʌn]	[slaɪs]	½	[ɪntʃ]	[θɪk]	-
dark	**rye**	**1**	**slice**	**½**	**inch**	**thick**	**70**
黑暗的	黑麦	1	片	½	英寸	厚的	-

黑麦面包 1 片，½ 英寸厚，70

[laɪt]	[raɪ]	[wʌn]	[slaɪs]	½	[ɪntʃ]	[θɪk]	-
light	**rye**	**1**	**slice**	**½**	**inch**	**thick**	**75**
光	黑麦	1	片	½	英寸	厚的	-

淡黑麦面包 1 片 ½ 英寸厚 75

[waɪt]	,	[ɪnˈrɪtʃt; enˈrɪtʃt]	[wʌn]	[slaɪs]	['ævərɪdʒ]	-
white	**,**	**enriched**	**1**	**slice**	**average**	**75**
白色的	,	富含	1	片	平均的	-

白色，富含营养，1 片平均 75

[waɪt]	,	[ɪnˈrɪtʃt; enˈrɪtʃt]	[wʌn]	[slaɪs]	[θɪn]	-
white	**,**	**enriched**	**1**	**slice**	**thin**	**55**
白色的	,	富含	1	片	薄的	-

白色，强化 1 片薄片 55

[hoʊl]	[wiːt]	,	-	%	[wʌn]	[slaɪs]	['ævərɪdʒ]	-
whole	**wheat**	**,**	**60**	**%**	**1**	**slice**	**average**	**70**
所有的	小麦	,	-	%	1	片	平均的	-

全麦，60% 蛋白质，每片平均70克

[hoʊl]	[wiːt]	,	-	%	[wʌn]	[slaɪs]	['ævərɪdʒ]	-
whole	**wheat**	**,**	**100**	**%**	**1**	**slice**	**average**	**75**
所有的	小麦	,	-	%	1	片	平均的	-

全麦，100% 1 片平均 75

['brɑːkəli] [θriː] [stɔːks] 5½ [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] -
Broccoli 3 stalks 5½ inches long 100
西兰花 3 茎 5½ 英寸 长的 -

西兰花 3 根，每根长 5½ 英寸，共 100 克

['braʊniz] [wʌn] [piːs] [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [baɪ][ˌtuːˈtuː][baɪ] ¾ -
Brownies 1 piece 2 inches by 2 by ¾ 140
布朗尼蛋糕 1 片 2 英寸 经过 2 经过 ¾ -

布朗尼蛋糕 1 块，2 英寸 x 2 英寸 x ¾ 英寸，140 克

['brʌslz] [spraʊts] [sɪks] [spraʊts] ½ [ɪntʃ] [ɪn][daɪˈæmɪtər] -
Brussels sprouts 6 sprouts ½ inch in diameter 50
布鲁塞尔 芽苗菜 6 芽苗菜 ½ 英寸 在 直径 -

抱子甘蓝 6 颗，直径 ½ 英寸，50

['bʌtər] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Butter 1 tablespoon 95
黄油 1 汤匙 -

黄油 1 汤匙 95

['kæbɪdʒ] , [kʊkt] ½ [kʌp] -
Cabbage , cooked ½ cup 40
卷心菜 , 煮熟 ½ 杯子 -

煮熟的卷心菜 ½ 杯 40

[rɔː] [wʌn] [kʌp] -
raw 1 cup 25
生的 1 杯子 -

生的 1 杯 25

[keɪk]
Cake
蛋糕

蛋糕

['eɪndʒl] - / - [ʌv; əv][ə; eɪ][lɑːrdʒ] [keɪk] -
angel ^{1} - / $_{10}$ of a large cake 155
天使 - / - 的 一个 大的 蛋糕 -

一个大蛋糕的天使$^{1}/_{10}$ 155

['tʃɔːklət] [ɔːr] [vəˈnɪlə] , [noʊ]['aɪsɪŋ][wʌn] [piːs] [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [baɪ][ˌtuːˈtuː][baɪ][wʌn] -
chocolate or vanilla , no icing 1 piece 2 inches by 2 by 1 100
巧克力 或者 香草 , 不 糖霜 1 片 2 英寸 经过 2 经过 1 -

巧克力或香草口味，无糖霜，1 块，2 英寸 x 2 英寸 x 1 英寸，100 克

['tʃɔːklət] [ɔːr] [vəˈnɪlə] , [wɪð; wɪθ]['aɪsɪŋ][wʌn] [piːs] [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [baɪ] 1½ [baɪ][wʌn] -
chocolate or vanilla , with icing 1 piece 2 inches by 1½ by 1 100
巧克力 或者 香草 , 和 糖霜 1 片 2 英寸 经过 1½ 经过 1 -

巧克力或香草口味，带糖霜，1 块，2 英寸 x 1½ 英寸 x 1 英寸，100 克

[kʌp] [keɪk] [wɪð; wɪθ] ['tʃɔːklət] ['aɪsɪŋ][wʌn] ['miːdiəm] -
cup cake with chocolate icing 1 medium 250
杯子 蛋糕 和 巧克力 糖霜 1 中等的 -

巧克力糖霜纸杯蛋糕 1 个（中号）250

['kæntəloʊp] ½ [ʌv; əv][ə; eɪ] 5½ - [ɪntʃ] ['melən] -
Cantaloupe ½ of a 5½ - inch melon 50
哈密瓜 ½ 的 一个 5½ - 英寸 瓜 -

哈密瓜，5½英寸哈密瓜的一半，50

['kærəts] [wʌn] ['kærət] [fɔːr] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] -
Carrots 1 carrot 4 inches long 25
胡萝卜 1 胡萝卜 4 英寸 长的 -

胡萝卜 1 根，4 英寸长，25 根

['kæʃuː] [nʌts] [fɔːr] - [faɪv] -
Cashew nuts 4 - 5 100
腰果 坚果 4 - 5 -

腰果 4-5 100

['kɑːliflaʊər] ¼ [ʌv; əv][ə; eɪ] [hed] 4½ [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtər] -
Cauliflower ¼ of a head 4½ inches in diameter 25
菜花 ¼ 的 一个 头 4½ 英寸 在 直径 -

花椰菜，四分之一颗，直径4½英寸，25

['kæviɑːr][wʌn] ['teɪblspuːn] -
Caviar 1 tablespoon 25
鱼子酱 1 汤匙 -

鱼子酱 1 汤匙 25

['seləri] [ˌtuː'tuː] [stɔːks] -
Celery 2 stalks 15
芹菜 2 茎 -

芹菜 2 根 15

[tʃiːz]
Cheese
奶酪

奶酪

[ə'merɪkən] ['tʃedər] [wʌn][kjuːb] 1⅛ [ɪntʃɪz] [skwer] [ɔːr] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] -
American cheddar 1 cube 1⅛ inches square or three tablespoons grated 110
美国人 切达干酪 1 立方体 1⅛ 英寸 正方形 或者 三 汤匙 磨碎的 -

美国切达干酪 1 块（1⅛ 英寸见方）或 3 汤匙磨碎的 110

['kɑːtɪdʒ] [faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz] -
cottage 5 tablespoons 100
小屋 5 汤匙 -

小屋 5 汤匙 100

[kriːm] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
cream 2 tablespoons 10027
奶油 2 汤匙 -

奶油 2 汤匙 10027

['tʃeriːz] , [swiːt] - [lɑːrdʒ] -
Cherries , sweet 15 large 75
樱桃 , 甜的 - 大的 -

甜樱桃，15颗大号，75颗

['tʃɪkɪn] ,
Chicken ,
鸡 ,

鸡,

[brɔɪld] ½ ['miːdiəm] ['brɔɪlər] -
broiled ½ medium broiler 100
烤制 ½ 中等的 肉鸡 -

烤半只中等大小的肉鸡 100

[roʊst][wʌn][slaɪs][fɔːr] [ɪntʃɪz] [baɪ] 2½ [baɪ] ¼ -
roast 1 slice 4 inches by 2½ by ¼ 100
烤 1 片 4 英寸 经过 2½ 经过 ¼ -

烤1片4英寸×2½英寸×¼英寸的面包，100

[ˌtʃaɪ'niːz] ['kæbɪdʒ] [wʌn][kʌp] [rɔː] -
Chinese cabbage 1 cup raw 20
中国人 卷心菜 1 杯子 生的 -

大白菜 1 杯（生） 20

['tʃɔ:klət]
Chocolate
巧克力

巧克力

['ɑ:mənd] [bɑ:r] [wʌn] [bɑ:r] [faɪv] - [sent] [saɪz] -
almond bar 1 bar 5 - cent size 200
杏仁 酒吧 1 酒吧 5 - 中心 尺寸 -

杏仁棒 1 条，5 美分大小，200

[fʌdʒ] [wʌn] [pi:s] [wʌn] [ɪntʃ] [skwer] [baɪ] ¾ [θɪk] -
fudge 1 piece 1 inch square by ¾ thick 100
做傻事 1 片 1 英寸 正方形 经过 ¾ 厚的 -

软糖 1 块，1 英寸见方，¾ 英寸厚，100 克

['mɔ:ltɪd] [mɪlk] ['faʊnt(ə)n] [saɪz] -
malted milk fountain size 460
麦芽 牛奶 喷泉 尺寸 -

麦芽牛奶喷泉，460 号

[mɪnts] [wʌn] [mɪnt] 1½ [ɪntʃɪz] [ɪn] [daɪ'æmɪtər] -
mints 1 mint 1½ inches in diameter 100
薄荷糖 1 薄荷 1½ 英寸 在 直径 -

薄荷糖，1 颗薄荷糖直径 1½ 英寸，共 100 颗

[pleɪn] [bɑ:r] [wʌn] [bɑ:r] [faɪv] - [sent] [saɪz] -
plain bar 1 bar 5 - cent size 240
清楚的 酒吧 1 酒吧 5 - 中心 尺寸 -

普通条 1 条 5 美分规格 240

['sɪrəp; 'serəp] ¼ [kʌp] -
sirup ¼ cup 195
糖浆 ¼ 杯子 -

糖浆 ¼ 杯 195

[ˌʌn'swi:tnd] [wʌn] [skwer] -
unsweetened 1 square 162
无糖 1 正方形 -

无糖 1 块 162

['saɪdər] , [swi:t] [wʌn] [kʌp] -
Cider , sweet 1 cup 114
苹果酒 , 甜的 1 杯子 -

甜苹果酒 1 杯 114

[klæmz] [sɪks] [raʊnd] -
Clams 6 round 100
蛤蜊 6 圆形的 -

蛤蜊 6 个，圆形，100 个

['koʊkoʊ] , [hæf] [mɪlk] , [hæf] ['wɔ:tər] [wʌn] [kʌp] -
Cocoa , half milk , half water 1 cup 150
可可 , 一半 牛奶 , 一半 水 1 杯子 -

可可粉、牛奶和水各一半，1 杯，150 克

['kəukəˌnʌt] [θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [draɪ] -
Cocoanut 3 tablespoons dry 100
椰子 3 汤匙 干燥 -

椰子 3 汤匙干粉 100

[ˌsi: oʊ 'di:] ['lɪvər] [ɔɪl] [wʌn] ['teɪblspu:n] -
Cod liver oil 1 tablespoon 100
鳕鱼 肝 油 1 汤匙 -

鳕鱼肝油 1 汤匙 100

[ˌsiː oʊ ˈdiː] [steɪk] [wʌn] [piːs] 3½ [ɪntʃɪz] [baɪ][ˌtuːˈtuː][baɪ][wʌn] -

Cod	steak	1	piece	3½	inches	by	2	by	1	100
鳕鱼	牛排	1	片	3½	英寸	经过	2	经过	1	-

鳕鱼排 1 块，尺寸为 3½ 英寸 x 2 英寸 x 1 英寸，重量 100 克

[ˈkoʊlə][sɔːft] [drɪŋks] [sɪks] - [aʊns] [ˈbɑːt(ə)l] -

Cola	soft	drinks	6	-	ounce	bottle	75
可乐	柔软的	饮料	6	-	盎司	瓶子	-

可乐软饮料 6盎司瓶装 75

[ˈkɑːlərd] ½ [kʌp] [kʊkt] -

Collards	½	cup	cooked	50
羽衣甘蓝	½	杯子	煮熟	-

羽衣甘蓝 ½ 杯煮熟 50

[ˈkʊkɪŋ] [fæts] , [ˈvedʒtəb(ə)l][wʌn] [ˈteɪblspuːn] -

Cooking	fats	,	vegetable	1	tablespoon	100
烹饪	脂肪	,	蔬菜	1	汤匙	-

食用油脂，植物油 1 汤匙 100

[kɔːrn] ½ [kʌp] -

Corn	½	cup	50
玉米	½	杯子	-

玉米粒 ½ 杯 50

[kɔːrn][ˈsɪrəp; ˈserəp][wʌn] [ˈteɪblspuːn] -

Corn	sirup	1	tablespoon	75
玉米	糖浆	1	汤匙	-

玉米糖浆 1 汤匙 75

[ˈkɔːrnfleɪks] [wʌn][kʌp] -

Cornflakes	1	cup	80
玉米片	1	杯子	-

玉米片 1 杯 80

[ˈkɔːrnmiːl] [wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˌʌnˈkʊkt] -

Cornmeal	1	tablespoon	uncooked	35
玉米粉	1	汤匙	生	-

玉米粉 1 汤匙（生） 35

[ˈkɔːrnstɑːrtʃ] [ˈpʊdɪŋ] ½ [kʌp] -

Cornstarch	pudding	½	cup	200
玉米淀粉	布丁	½	杯子	-

玉米淀粉布丁 ½ 杯 200

[ˈkrækərz]

Crackers
饼干

饼干

[ˈgreɪəm] [wʌn] [skwer] -

graham	1	square	40
格雷厄姆	1	正方形	-

格雷厄姆 1 平方 40

[ˈpiːnʌt] [ˈbʌtər] - [tʃiːz] [ˈsænwɪtʃ] [wʌn] [ˈkrækər] -

peanut	butter	-	cheese	sandwich	1	cracker	45
花生	黄油	-	奶酪	三明治	1	饼干	-

花生酱奶酪三明治 1 块饼干 45

[raʊnd] [snæk] - [taɪp] [wʌn] [ˈkrækər] [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪˈæmɪtər] -

round	snack	-	type	1	cracker	2	inches	in	diameter	15
圆形的	小吃	-	类型	1	饼干	2	英寸	在	直径	-

圆形零食型饼干，直径2英寸，15片

[raɪ] ['weɪfəz] [wʌn]['weɪfər] -
rye wafers 1 wafer 25
黑麦 晶圆 1 晶圆 -

黑麦薄饼 1 片 25

[sɔːl'tiːnz] [wʌn] ['krækər] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [skwer] -
saltines 1 cracker 2 inches square 1528
苏打饼干 1 饼干 2 英寸 正方形 -

咸饼干 1 片，2 英寸见方，1528

['krænberi] [sɔːs] ¼ [kʌp] -
Cranberry sauce ¼ cup 100
蔓越莓 酱 ¼ 杯子 -

蔓越莓酱 ¼ 杯 100

[kriːm]
Cream
奶油

奶油

[laɪt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
light 2 tablespoons 65
光 2 汤匙 -

淡味 2 汤匙 65

['hevi] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
heavy 2 tablespoons 120
重的 2 汤匙 -

重 2 汤匙 120

[wɪpt] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
whipped 3 tablespoons 100
鞭打 3 汤匙 -

搅打 3 汤匙 100

[kriːm] - [pʌf] ['ʃɛlz] [wʌn] [ʃel] -
Cream - puff shells 1 shell 85
奶油 - 噗 贝壳 1 壳 -

泡芙壳 1 个 85

['kjuːkʌmbər] ½ ['miːdiəm] -
Cucumber ½ medium 10
黄瓜 ½ 中等的 -

黄瓜 ½ 中等大小 10

['kʌstərd] , [bɔɪld] [ɔːr] [beɪkt] ½ [kʌp] -
Custard , boiled or baked ½ cup 130
蛋奶冻 , 煮沸 或者 烘焙 ½ 杯子 -

煮或烤的蛋奶冻 ½ 杯 130

[deɪts] [fɔːr] -
Dates 4 100
日期 4 -

日期 4 100

[eg] [wʌn] ['miːdiəm] [saɪz] -
Egg 1 medium size 75
蛋 1 中等的 尺寸 -

鸡蛋 1 个，中等大小，75

['egplænt] [θriː]['slaɪsɪz][fɔːr] [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtər] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] -
Eggplant 3 slices 4 inches in diameter ½ - inch thick 50
茄子 3 切片 4 英寸 在 直径 ½ - 英寸 厚的 -

茄子 3 片，直径 4 英寸，厚 ½ 英寸，50

['endaɪv,'endɪv] ['ævərɪdʒ] ['sɜːrvɪŋ] -

Endive	average	serving	10
苣荬菜	平均的	服务	-

菊苣平均每份10份

['eskəroʊl] ['ævərɪdʒ] ['sɜːrvɪŋ] -

Escarole	average	serving	10
菊苣	平均的	服务	-

菊苣平均每份10份

[fɪgz] , [draɪd] [θriː] [smɔːl] -

Figs	,	dried	3	small	100
无花果	,	干燥	3	小的	-

无花果干 3 个小 100

['flaʊər] , [waɪt] [ɔːr] [hoʊl] [greɪn] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['ʌn'siftid] -

Flour	,	white	or	whole	grain	1	tablespoon	unsifted	35
面粉	,	白色的	或者	所有的	粮食	1	汤匙	未经筛选的	-

面粉，白面粉或全麦面粉 1 汤匙（未过筛） 35

['fræŋkfɜːrtər] [wʌn] ['sɔːsɪdʒ] -

Frankfurter	1	sausage	100
法兰克福	1	香肠	-

法兰克福香肠 1 根 100

['dʒelətɪn] , [fruːt] ['fleɪvər]

Gelatin	,	fruit	flavored
明胶	,	水果	调味

果味明胶

[draɪ] [θriː] - [aʊns] ['pækɪdʒ] -

dry	3	-	ounce	package	330
干燥	3	-	盎司	包裹	-

3盎司干包装 330

['redi] [tuː; tə] [sɜːrv] ½ [kʌp] -

ready	to	serve	½	cup	85
准备好	到	服务	½	杯子	-

即可食用 ½ 杯 85

['dʒɪndʒər] [eɪl] [wʌn] [kʌp] -

Ginger	ale	1	cup	85
姜	麦芽酒	1	杯子	-

姜汁汽水 1 杯 85

['dʒɪndʒərbred] , [hɑːt] ['wɔːtər] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [skwer] -

Gingerbread	,	hot	water	2	-	inch	square	270
姜饼	,	热的	水	2	-	英寸	正方形	-

姜饼，热水，2英寸见方，270

['greɪpfruːt] [dʒuːs] , [ˌʌn'swiːtnd] [wʌn] [kʌp] -

Grapefruit	juice	,	unsweetened	1	cup	100
柚子	汁	,	无糖	1	杯子	-

无糖西柚汁 1 杯 100

[greɪp] [dʒuːs] ½ [kʌp] -

Grape	juice	½	cup	80
葡萄	汁	½	杯子	-

葡萄汁 ½ 杯 80

[greɪp] [nʌts] ¼ [kʌp] -

Grape	nuts	¼	cup	100
葡萄	坚果	¼	杯子	-

葡萄干麦片 ¼ 杯 100

[greɪps] ,
Grapes ,
葡萄 ,

葡萄,

[əˈmerɪkən] [ɔːr] [toʊˈkeɪ] [wʌn] [bʌntʃ] — - [ˈævərɪdʒ] -
American or Tokay 1 bunch — 22 average 75
美国人 或者 托凯 1 束 — - 平均的 -

美国或托凯海鸥 1 束—22 平均 75

[ˈsiːdləs] [wʌn]
seedless 1
无籽 1

无籽 1

[bʌntʃ] — - [ˈævərɪdʒ] -
bunch — 30 average 75
束 — - 平均的 -

一组——30个，平均75

[ˈgrɪdl] [keɪks] [wʌn] [keɪk] [fɔːr] [ɪntʃɪz] [ɪn] [daɪˈæmɪtər] -
Griddle cakes 1 cake 4 inches in diameter 75
烤盘 蛋糕 1 蛋糕 4 英寸 在 直径 -

煎饼 1 个，直径 4 英寸，75

[ˈhælɪbət] [wʌn] [piːs] [θriː] [ɪntʃɪz] [baɪ] 1⅜ [baɪ] [wʌn] -
Halibut 1 piece 3 inches by 1⅜ by 1 100
大比目鱼 1 片 3 英寸 经过 1⅜ 经过 1 -

大比目鱼 1 块，3 英寸 x 1⅜ 英寸 x 1 英寸，100 克

[hæm] , [liːn] [wʌn] [slaɪs] 4¼ [ɪntʃɪz] [baɪ] [fɔːr] [baɪ] ½ -
Ham , lean 1 slice 4¼ inches by 4 by ½ 265
火腿 , 倾斜 1 片 4¼ 英寸 经过 4 经过 ½ -

瘦火腿，1 片，4¼ 英寸 x 4 英寸 x ½ 英寸，265 克

[hɑːrd] [sɔːs] [wʌn] [ˈteɪblspuːn] -
Hard sauce 1 tablespoon 100
难的 酱 1 汤匙 -

硬酱 1 汤匙 100

[ˈhɪkəri] [nʌts] - - - -
Hickory nuts 12 - 15 100
山核桃 坚果 - - - -

山核桃 12-15 100

[ˈhɑːmɪni] [grɪts] ¾ [kʌp] [kʊkt] -
Hominy grits ¾ cup cooked 100
玉米粥 粗玉米粉 ¾ 杯子 煮熟 -

玉米糁 ¾ 杯煮熟 100

[ˈhʌni] [wʌn] [ˈteɪblspuːn] -
Honey 1 tablespoon 10029
蜂蜜 1 汤匙 -

蜂蜜 1 汤匙 10029

[aɪs] [kriːm] ½ [kʌp] -
Ice cream ½ cup 200
冰 奶油 ½ 杯子 -

冰淇淋 ½ 杯 200

[aɪs] [kriːm] [ˈsoʊdə] [ˈfaʊnt(ə)n] [saɪz] -
Ice cream soda fountain size 325
冰 奶油 苏打 喷泉 尺寸 -

冰淇淋苏打喷泉机，尺寸 325

[ˈdʒeliz][ænd; ənd][dʒæmz][wʌn] [ˈraʊndɪd] [ˈteɪblspuːn] -

Jellies	and	jams	1	rounded	tablespoon	100
果冻	和	果酱	1	圆润	汤匙	-

果冻和果酱 1 满汤匙 100

[keɪl] ½ [kʌp] -

Kale	½	cup	50
羽衣甘蓝	½	杯子	-

羽衣甘蓝 ½ 杯 50

[læm] , [roʊst][wʌn][slaɪs] 3½ [ɪntʃɪz] [baɪ] 4½ [baɪ] ⅛ -

Lamb	,	roast	1	slice	3½	inches	by	4½	by	⅛	100
羊肉	,	烤	1	片	3½	英寸	经过	4½	经过	⅛	-

烤羊肉，1 片 3½ 英寸 x 4½ 英寸 x ⅛ 英寸 100

[lɑːrd][wʌn] [ˈteɪblspuːn] -

Lard	1	tablespoon	100
猪油	1	汤匙	-

猪油 1 汤匙 100

[ˈlemən] [dʒuːs][wʌn] [ˈteɪblspuːn] [faɪv]

Lemon	juice	1	tablespoon	5
柠檬	汁	1	汤匙	5

柠檬汁 1 汤匙 5

[ˈletɪs] [ˌtuːˈtuː][lɑːrdʒ] [liːvz] [faɪv]

Lettuce	2	large	leaves	5
莴苣	2	大的	树叶	5

生菜 2 片大叶子 5

[ˈlɪvər] [wʌn] [slaɪs] [θriː] [ɪntʃɪz] [baɪ][θriː][baɪ] ½ -

Liver	1	slice	3	inches	by	3	by	½	100
肝	1	片	3	英寸	经过	3	经过	½	-

肝脏 1 片 3 英寸 x 3 英寸 x ½ 英寸 100

[ˈlɪvərˌwɜːrst] [wʌn] [slaɪs] 3¼ [ɪntʃɪz] [baɪ] ½ [θɪk] -

Liverwurst	1	slice	3¼	inches	by	½	thick	100
肝肠	1	片	3¼	英寸	经过	½	厚的	-

肝肠 1 片，3¼ 英寸长，½ 英寸厚，100

[ˈlɑːbstər] [miːt] [wʌn][kʌp] -

Lobster	meat	1	cup	150
龙虾	肉	1	杯子	-

龙虾肉 1 杯 150

[ˌmækəˈroʊni] ¾ [kʌp] [kʊkt] -

Macaroni	¾	cup	cooked	100
通心粉	¾	杯子	煮熟	-

煮熟的通心粉 ¾ 杯 100

[ˈmeɪp(ə)l][ˈsɪrəp; ˈserəp][wʌn] [ˈteɪblspuːn] -

Maple	sirup	1	tablespoon	70
枫	糖浆	1	汤匙	-

枫糖浆 1 汤匙 70

[ˈmɑːrdʒərən][wʌn] [ˈteɪblspuːn] -

Margarine	1	tablespoon	100
人造黄油	1	汤匙	-

人造黄油 1 汤匙 100

[ˈmɑːrˌʃmɛloʊz] [wʌn] -

Marshmallows	1	20
棉花糖	1	-

棉花糖 1 20

[mɪlk]
Milk
牛奶

牛奶

['bʌtərmɪlk] [wʌn] [kʌp] -
buttermilk **1** **cup** **85**
酪乳 1 杯子 -

酪乳 1 杯 85

[kən'denst] 1½ ['teɪbəlˌspu:nz] -
condensed **1½** **tablespoons** **100**
浓缩版 1½ 汤匙 -

浓缩液 1½ 汤匙 100

[ɪ'væpəreɪtɪd] ½ [kʌp] ([wʌn] [kʌp] [daɪ'lu:tɪd]) -
evaporated **½** **cup** **(** **1** **cup** **diluted** **)** **160**
蒸发 ½ 杯子 (1 杯子 稀) -

蒸发掉 1/2 杯（稀释后为 1 杯）160

[skɪm] [mɪlk] , [draɪd] 2½ ['teɪbəlˌspu:nz] -
skim **milk** **,** **dried** **2½** **tablespoons** **100**
撇去 牛奶 , 干燥 2½ 汤匙 -

脱脂牛奶，干粉 2½ 汤匙 100

[skɪm] [mɪlk] , [freʃ] [wʌn] [kʌp] -
skim **milk** **,** **fresh** **1** **cup** **85**
撇去 牛奶 , 新鲜的 1 杯子 -

脱脂牛奶，鲜 1 杯 85

[hoʊl] [mɪlk] [wʌn] [kʌp] -
whole **milk** **1** **cup** **168**
所有的 牛奶 1 杯子 -

全脂牛奶 1 杯 168

['joʊgərt] , [pleɪn] [wʌn] [kʌp] -
yogurt **,** **plain** **1** **cup** **160**
酸奶 , 清楚的 1 杯子 -

原味酸奶 1 杯 160

[mɪnts] , [kri:m] ½ [ɪntʃ] [kju:b] [faɪv]
Mints **,** **cream** **½** **inch** **cube** **5**
薄荷糖 , 奶油 ½ 英寸 立方体 5

薄荷糖，奶油色，½英寸立方体，5个

[mə'læsɪz] [wʌn] ['teɪblspu:n] -
Molasses **1** **tablespoon** **70**
糖蜜 1 汤匙 -

糖蜜 1 汤匙 70

['mʌfɪn]
Muffins
松饼

松饼

[bræn] [wʌn] ['mi:diəm] -
bran **1** **medium** **90**
麸 1 中等的 -

麸皮 1 中等 90

[wʌn] [eg] [wʌn] ['mi:diəm] -
1 **egg** **1** **medium** **130**
1 蛋 1 中等的 -

1个鸡蛋，中等大小，130

['mʌʃrʊmz] - [lɑːrdʒ] -
Mushrooms **10** **large** **10**
蘑菇 - 大的 -

蘑菇 10 个大蘑菇 10 个

['mʌstərd] [griːnz] ½ [kʌp] [kʊkt] -
Mustard **greens** **½** **cup** **cooked** **31**
芥末 青菜 ½ 杯子 煮熟 -

芥菜 ½ 杯（煮熟） 31

['nuːd(ə)lz] ¾ [kʌp] [kʊkt] -
Noodles **¾** **cup** **cooked** **100**
面条 ¾ 杯子 煮熟 -

面条 ¾ 杯煮熟 100

['oʊtmiːl] ¾ [kʌp] [kʊkt] -
Oatmeal **¾** **cup** **cooked** **100**
麦片 ¾ 杯子 煮熟 -

燕麦片 ¾ 杯煮熟 100

[ɔɪl] ([kɔːrn] , [kɑːtənˌsid] , ['ɑːlɪv] , [ænd; ənd] ['piːnʌt]) [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Oil **(** **corn** **,** **cottonseed** **,** **olive** **,** **and** **peanut** **)** **1** **tablespoon** **10030**
油 (玉米 , 棉籽 , 橄榄 , 和 花生) 1 汤匙 -

油（玉米油、棉籽油、橄榄油和花生油）1汤匙 10030

['oʊkrə] - - - ['pɑːdz] -
Okra **10** **-** **15** **pods** **50**
秋葵 - - - 豆荚 -

秋葵 10-15 个荚 50

['ɑːlɪvz]
Olives
橄榄

橄榄

[griːn] [sɪks] ['miːdiəm] -
green **6** **medium** **50**
绿色的 6 中等的 -

绿色 6 中等 50

[raɪp] [fɔːr] - [faɪv] ['miːdiəm] -
ripe **4** **-** **5** **medium** **50**
成熟 4 - 5 中等的 -

成熟的4-5个中等大小的50

['ʌnjənz] [θriː] - [fɔːr] ['miːdiəm] -
Onions **3** **-** **4** **medium** **100**
洋葱 3 - 4 中等的 -

洋葱 3-4 个中等大小 100

['ɔrɪndʒ] [wʌn] ['miːdiəm] -
Orange **1** **medium** **80**
橙子 1 中等的 -

橙色 1 中等 80

[dʒuːs] [wʌn] [kʌp] -
juice **1** **cup** **125**
汁 1 杯子 -

果汁 1 杯 125

['ɔɪstər] [faɪv] ['miːdiəm] -
Oysters **5** **medium** **100**
牡蛎 5 中等的 -

牡蛎 5 个中等大小 100

['pɑːsnips] [wʌn]['pɑːrsnɪp]['sɛvən] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] -
Parsnips **1** **parsnip** **7** **inches** **long** **100**
欧防风 1 欧防风 7 英寸 长的 -

欧防风 1 根，7 英寸长，100

['piːtʃɪz]
Peaches
桃子

桃子

[kænd] [ɪn]['sɪrəp; 'serəp][ˌtuː'tuː][lɑːrdʒ] [hævz] [ænd; ənd][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [dʒuːs] -
canned **in** **sirup** **2** **large** **halves** **and** **3** **tablespoons** **juice** **100**
罐装 在 糖浆 2 大的 一半 和 3 汤匙 汁 -

罐装糖浆，2个大半块和3汤匙汁液，100

[draɪd] [fɔːr] ['miːdiəm] [hævz] -
dried **4** **medium** **halves** **100**
干燥 4 中等的 一半 -

干制 4 个中等大小的半块 100

[freʃ] [wʌn] ['miːdiəm] -
fresh **1** **medium** **50**
新鲜的 1 中等的 -

新鲜 1 中等 50

['piːnʌt] ['bʌtər] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Peanut **butter** **1** **tablespoon** **100**
花生 黄油 1 汤匙 -

花生酱 1 汤匙 100

['piːnʌts] - -
Peanuts **10** **50**
花生 - -

花生 10 50

[perz]
Pears
梨

梨

[kænd] [ɪn]['sɪrəp; 'serəp][θriː] [hævz] [ænd; ənd][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [dʒuːs] -
canned **in** **sirup** **3** **halves** **and** **3** **tablespoons** **juice** **100**
罐装 在 糖浆 3 一半 和 3 汤匙 汁 -

罐装糖浆，3个半块和3汤匙汁液，100

[freʃ] [wʌn] ['miːdiəm] -
fresh **1** **medium** **50**
新鲜的 1 中等的 -

新鲜 1 中等 50

['piːz]
Peas
豌豆

豌豆

[kænd] ½ [kʌp] -
canned **½** **cup** **65**
罐装 ½ 杯子 -

罐装 ½ 杯 65

[freʃ] , [ʃeld] ¾ [kʌp] -
fresh **,** **shelled** **¾** **cup** **100**
新鲜的 , 带壳 ¾ 杯子 -

新鲜去壳 ¾ 杯 100

[pɪˈkɑːnz][sɪks] -

Pecans	**6**	**100**
山核桃	6	-

山核桃 6 100

['pepər] , [griːn] [wʌn] ['miːdiəm] -

Pepper	**,**	**green**	**1**	**medium**	**20**
胡椒	,	绿色的	1	中等的	-

青椒，1个中等大小，20个

['pɪkəlz] , ['kjuːkʌmbər]

Pickles	**,**	**cucumber**
泡菜	,	黄瓜

腌黄瓜，黄瓜

['saʊər][ænd; ənd] [dɪl] - ['slaɪsɪz][ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪˈæmɪtər] -

sour	**and**	**dill**	**10**	**slices**	**2**	**inches**	**in**	**diameter**	**10**
酸的	和	莳萝	-	切片	2	英寸	在	直径	-

酸黄瓜和莳萝 10 片，直径 2 英寸 10

[swiːt] [wʌn] [smɔːl] -

sweet	**1**	**small**	**10**
甜的	1	小的	-

甜 1 小 10

[paɪz] (['sektəs][frʌm; frəm][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪz])

Pies	**(**	**sectors**	**from**	**9**	**-**	**inch**	**pies**	**)**
馅饼	(	行业	从	9	-	英寸	馅饼	)

馅饼（9英寸馅饼的扇形）

['æp(ə)l][θriː] - [ɪntʃ] ['sektər] -

apple	**3**	**-**	**inch**	**sector**	**200**
苹果	3	-	英寸	行业	-

苹果3英寸扇形200

['lemən] [məˈræŋ] [θriː] - [ɪntʃ] ['sektər] -

lemon	**meringue**	**3**	**-**	**inch**	**sector**	**300**
柠檬	蛋白酥皮	3	-	英寸	行业	-

柠檬蛋白酥皮 3 英寸扇形 300

['mɪnsmiːt] [θriː] - [ɪntʃ] ['sektər] -

mincemeat	**3**	**-**	**inch**	**sector**	**300**
肉馅	3	-	英寸	行业	-

肉馅 3 英寸扇形 300

['pʌmpkɪn] [θriː] - [ɪntʃ] ['sektər] -

pumpkin	**3**	**-**	**inch**	**sector**	**250**
南瓜	3	-	英寸	行业	-

南瓜 3 英寸扇形 250

['paɪnæp(ə)l]

Pineapple

菠萝

菠萝

[kænd] , [ˌʌnˈswiːtnd] [wʌn] [slaɪs] ½ [ɪntʃ] [θɪk] [ænd; ənd] [wʌn] ['teɪblspuːn] [dʒuːs] -

canned	**,**	**unsweetened**	**1**	**slice**	**½**	**inch**	**thick**	**and**	**1**	**tablespoon**	**juice**	**50**
罐装	,	无糖	1	片	½	英寸	厚的	和	1	汤匙	汁	-

罐装，无糖，1 片 ½ 英寸厚，加 1 汤匙汁液 50

[freʃ] [wʌn] [slaɪs] ¾ [ɪntʃ] [θɪk] -

fresh	**1**	**slice**	**¾**	**inch**	**thick**	**50**
新鲜的	1	片	¾	英寸	厚的	-

新鲜1片，¾英寸厚，50

[dʒuːs] , [ˌʌnˈsweːtnd] [wʌn] [kʌp] -
juice , **unsweetened** **1** **cup** **135**
汁 , 无糖 1 杯子 -

果汁，无糖 1 杯 135

[plʌmz]
Plums
李子

李子

[kænd] [ˌtuːˈtuː] [ˈmiːdiəm] [ænd; ənd] [wʌn] [ˈteɪblspuːn] [dʒuːs] -
canned **2** **medium** **and** **1** **tablespoon** **juice** **50**
罐装 2 中等的 和 1 汤匙 汁 -

罐装2个中等大小的，加1汤匙果汁50

[freʃ] [ˌtuːˈtuː] [ˈmiːdiəm] -
fresh **2** **medium** **5031**
新鲜的 2 中等的 -

新鲜 2 中等 5031

[ˈpɑːpkɔːrn] 1½ [kʌps] [pɑːpt] -
Popcorn **1½** **cups** **popped** **100**
爆米花 1½ 杯子 爆裂 -

爆米花 1.5 杯，爆好 100 粒

[ˈpɑːpoʊvər] [wʌn] [ˈpɑːpoʊvər] -
Popovers **1** **popover** **100**
泡芙 1 弹出框 -

泡芙 1 个泡芙 100

[pɔːrk] [tʃɑːp] , [liːn] [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Pork **chop** , **lean** **1** **medium** **200**
猪肉 劈 , 倾斜 1 中等的 -

瘦猪排 1 块 中等大小 200

[pəˈteɪtoʊ] [tʃɪps] [eɪt] - - [lɑːrdʒ] -
Potato **chips** **8** **-** **10** **large** **100**
土豆 芯片 8 - - 大的 -

薯片 8-10 大包 100

[pəˈteɪtoʊ] [ˈsæləd] [wɪð; wɪθ] [ˈmeɪəneɪz] ½ [kʌp] -
Potato **salad** **with** **mayonnaise** **½** **cup** **200**
土豆 沙拉 和 蛋黄酱 ½ 杯子 -

土豆沙拉配蛋黄酱 ½ 杯 200

[pəˈtetoz]
Potatoes
土豆

土豆

[mæʃt] ½ [kʌp] -
mashed **½** **cup** **100**
捣碎 ½ 杯子 -

捣碎的 ½ 杯 100

[swiːt] ½ [ˈmiːdiəm] -
sweet **½** **medium** **100**
甜的 ½ 中等的 -

甜 ½ 中等 100

[waɪt] [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
white **1** **medium** **100**
白色的 1 中等的 -

白色 1 中号 100

[pruːn] [dʒuːs] ½ [kʌp] -
Prune juice ½ cup 100
修剪 汁 ½ 杯子 -

西梅汁 ½ 杯 100

[pruːnz] , [draɪd] [fɔːr] ['miːdiəm] -
Prunes , dried 4 medium 100
西梅 , 干燥 4 中等的 -

干西梅干 4个中等大小 100

['pʌmpkɪn] ½ [kʌp] -
Pumpkin ½ cup 50
南瓜 ½ 杯子 -

南瓜 ½ 杯 50

['rædɪʃiz] [faɪv] -
Radishes 5 10
萝卜 5 -

萝卜 5 10

['reɪzɪnz] ¼ [kʌp] -
Raisins ¼ cup 90
葡萄干 ¼ 杯子 -

葡萄干 ¼ 杯 90

['ræzˌberiːz] , [freʃ] [wʌn] [kʌp] -
Raspberries , fresh 1 cup 90
覆盆子 , 新鲜的 1 杯子 -

新鲜覆盆子 1 杯 90

['ruːbɑːrb] , [stuːd] [ænd; ənd] ['sweitənd] ½ [kʌp] -
Rhubarb , stewed and sweetened ½ cup 100
大黄 , 炖 和 加糖 ½ 杯子 -

炖煮加糖的大黄 ½ 杯 100

[raɪs] ¾ [kʌp] [kʊkt] -
Rice ¾ cup cooked 100
米 ¾ 杯子 煮熟 -

米饭 ¾ 杯（煮熟）100

[roʊl] , ['pɑːkə] [haʊs] [wʌn] ['miːdiəm] -
Roll , Parker House 1 medium 100
卷 , 帕克 房子 1 中等的 -

帕克豪斯卷，1份中号100

['ruːtəbeɪgə] ½ [kʌp] -
Rutabagas ½ cup 30
芜菁甘蓝 ½ 杯子 -

芜菁甘蓝 ½ 杯 30

['sæləd] ['dresɪŋ]
Salad dressing
沙拉 敷料

沙拉酱

[bɔɪld] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
boiled 1 tablespoon 25
煮沸 1 汤匙 -

煮沸 1 汤匙 25

[frentʃ] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
French 1 tablespoon 90
法语 1 汤匙 -

法式 1 汤匙 90

['meɪəneɪz]	[wʌn]	['teɪblspuːn]	-
mayonnaise	**1**	**tablespoon**	**100**
蛋黄酱	1	汤匙	-

蛋黄酱 1 汤匙 100

['sæmən]	,	[kænd]	½	[kʌp]	-
Salmon	**,**	**canned**	**½**	**cup**	**100**
三文鱼	,	罐装	½	杯子	-

罐装鲑鱼 ½ 杯 100

[sɑː'diːnz]	,	[dreɪnd]	[faɪv]	[fɪʃ]	[θriː]	[ɪntʃɪz]	[lɔːŋ]	-
Sardines	**,**	**drained**	**5**	**fish**	**3**	**inches**	**long**	**100**
沙丁鱼	,	排水	5	鱼	3	英寸	长的	-

沙丁鱼，沥干水分，5条鱼，每条3英寸长，共100条

['saʊərkraʊt]	½	[kʌp]	-
Sauerkraut	**½**	**cup**	**15**
酸菜	½	杯子	-

酸菜 ½ 杯 15

['ʃɜːrbət]	½	[kʌp]	-
Sherbet	**½**	**cup**	**120**
雪葩	½	杯子	-

雪葩 ½ 杯 120

[suːp]	,	[kən'denst]	-	-	[aʊns]
Soup	**,**	**condensed**	**11**	**-**	**ounce**
汤	,	浓缩版	-	-	盎司

浓缩汤，11盎司

[kæn; kən]
can
能

能

['buːjɑːn]	-
Bouillon	**25**
布永	-

25号肉汤

['mʌʃrʊm]	-
Mushroom	**360**
蘑菇	-

蘑菇360

['nuːd(ə)l]	-
Noodle	**290**
面条	-

面条 290

[tə'meɪtoʊ]	-
Tomato	**230**
番茄	-

番茄 230

['vedʒtəb(ə)l]	-
Vegetable	**200**
蔬菜	-

蔬菜 200

[spə'geti]	¾	[kʌp]	[kʊkt]	-
Spaghetti	**¾**	**cup**	**cooked**	**100**
意大利细面条	¾	杯子	煮熟	-

意大利面 ¾ 杯煮熟 100

['spɪnɪtʃ]	½	[kʌp]	[kʊkt]	-
Spinach	**½**	**cup**	**cooked**	**20**
菠菜	½	杯子	煮熟	-

菠菜 ½ 杯（煮熟）20

[skwɑːʃ]
Squash
壁球

壁球

['sʌmər]	½	[kʌp]	[kʊkt]	-
summer	**½**	**cup**	**cooked**	**20**
夏天	½	杯子	煮熟	-

夏季 ½ 杯煮熟 20

['wɪntər]	½	[kʌp]	[kʊkt]	-
winter	**½**	**cup**	**cooked**	**5032**
冬天	½	杯子	煮熟	-

冬季 ½ 杯煮熟 5032

['strɔːberɪz]	,	[freʃ]	[wʌn]	[kʌp]	-
Strawberries	**,**	**fresh**	**1**	**cup**	**90**
草莓	,	新鲜的	1	杯子	-

新鲜草莓 1 杯 90

['ʃʊgər]
Sugar
糖

糖

[braʊn]	[wʌn]	['teɪblspuːn]	-
brown	**1**	**tablespoon**	**35**
棕色的	1	汤匙	-

棕色 1 汤匙 35

['grænjuleɪtɪd]	[wʌn]	['teɪblspuːn]	-
granulated	**1**	**tablespoon**	**50**
颗粒状	1	汤匙	-

颗粒状 1 汤匙 50

['paʊdərd]	[wʌn]	['teɪblspuːn]	-
powdered	**1**	**tablespoon**	**40**
粉末状	1	汤匙	-

粉末状 1 汤匙 40

['swiːtbredz]	[wʌn]	[per]	['miːdiəm]	-	[saɪzd]	-
Sweetbreads	**1**	**pair**	**medium**	**-**	**sized**	**240**
甜面包	1	一对	中等的	-	尺寸	-

甜面包 1 对 中等大小 240

[swɪs]	[tʃɑːrd]	½	[kʌp]	[liːvz]	[ænd; ənd]	[stemz]	-
Swiss	**chard**	**½**	**cup**	**leaves**	**and**	**stems**	**30**
瑞士	甜菜	½	杯子	树叶	和	茎	-

瑞士甜菜 ½ 杯（含叶和茎） 30

['tændʒəriːn]	[wʌn]	['miːdiəm]	-
Tangerines	**1**	**medium**	**60**
橘子	1	中等的	-

橘子 1 个中等大小 60

[ˌtæpi'oʊkə]	,	[ˌʌn'kʊkt]	[wʌn]	['teɪblspuːn]	-
Tapioca	**,**	**uncooked**	**1**	**tablespoon**	**50**
木薯	,	生	1	汤匙	-

生木薯粉 1 汤匙 50

[tə'meɪtoʊ][dʒuːs][wʌn][kʌp] -
Tomato juice 1 cup 60
番茄 汁 1 杯子 -

番茄汁 1 杯 60

[tə'meɪtoʊz] , [kænd] ½ [kʌp] -
Tomatoes , canned ½ cup 25
西红柿 , 罐装 ½ 杯子 -

罐装番茄 ½ 杯 25

[freʃ] [wʌn]['miːdiəm] -
fresh 1 medium 30
新鲜的 1 中等的 -

新鲜 1 中等 30

['tuːnə] [fɪʃ] , [kænd] ¼ [kʌp] [dreɪnd] -
Tuna fish , canned ¼ cup drained 100
金枪鱼 鱼 , 罐装 ¼ 杯子 排水 -

罐装金枪鱼 ¼ 杯（沥干） 100

['tɜːrki] , [liːn] [wʌn][slaɪs][fɔːr] [ɪntʃɪz] [baɪ] 2½ [baɪ] ¼ -
Turkey , lean 1 slice 4 inches by 2½ by ¼ 100
火鸡 , 倾斜 1 片 4 英寸 经过 2½ 经过 ¼ -

火鸡肉，瘦肉 1 片 4 英寸 x 2½ 英寸 x ¼ 英寸 100

['tɜːrnɪp][wʌn]['tɜːrnɪp] 1¾ [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtər] -
Turnip 1 turnip 1¾ inches in diameter 25
芜菁 1 芜菁 1¾ 英寸 在 直径 -

芜菁 1 个，直径 1¾ 英寸，共 25 个

['tɜːrnɪp] [griːnz] ½ [kʌp] [kʊkt] -
Turnip greens ½ cup cooked 30
芜菁 青菜 ½ 杯子 煮熟 -

芜菁叶 ½ 杯（煮熟） 30

[viːl] , [roʊst][wʌn][slaɪs][θriː] [ɪntʃɪz] [baɪ] 3¾ [baɪ] ½ -
Veal , roast 1 slice 3 inches by 3¾ by ½ 120
小牛肉 , 烤 1 片 3 英寸 经过 3¾ 经过 ½ -

烤小牛肉，1 片，3 英寸 x 3¾ 英寸 x ½ 英寸，120

['wɔfəlz] [wʌn] ['wɑːfl] [sɪks] [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtər] -
Waffles 1 waffle 6 inches in diameter 250
华夫饼 1 胡扯 6 英寸 在 直径 -

华夫饼 1 个华夫饼，直径 6 英寸，250

['wɔːlnʌts] [eɪt] -
Walnuts 8 100
核桃 8 -

核桃 8 100

['wɔːtərmelən] [wʌn][slaɪs][sɪks] [ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtər] 1½ [ɪntʃɪz] [θɪk] -
Watermelon 1 slice 6 inches in diameter 1½ inches thick 190
西瓜 1 片 6 英寸 在 直径 1½ 英寸 厚的 -

西瓜 1 片，直径 6 英寸，厚 1½ 英寸，190

[wiːt]
Wheat
小麦

小麦

[fleɪks] ¾ [kʌp] -
flakes ¾ cup 100
薄片 ¾ 杯子 -

薄片 ¾ 杯 100

[dʒɜːrm][wʌn] ['teɪblspuːn] -
germ **1** **tablespoon** **25**
细菌 1 汤匙 -

胚芽 1 汤匙 25

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd][wʌn] ['bɪskɪt] -
shredded **1** **biscuit** **100**
碎 1 饼干 -

切碎的1块饼干100

[ˌælkə'hɑːlɪk][be'vərɪdʒiz]
Alcoholic **Beverages**
酗酒者 饮料

酒精饮料

[bɪr] [eɪt] ['aʊnsɪz] -
Beer **8** **ounces** **120**
啤酒 8 盎司 -

啤酒 8 盎司 120

[dʒɪn] 1½ ['aʊnsɪz] -
Gin **1½** **ounces** **120**
杜松子酒 1½ 盎司 -

金酒 1½ 盎司 120

[rʌm] 1½ ['aʊnsɪz] -
Rum **1½** **ounces** **150**
朗姆酒 1½ 盎司 -

朗姆酒 1½ 盎司 150

['wɪski] 1½ ['aʊnsɪz] -
Whiskey **1½** **ounces** **150**
威士忌酒 1½ 盎司 -

威士忌 1½ 盎司 150

[waɪnz]
Wines
葡萄酒

葡萄酒

[ʃæm'peɪn] [fɔːr] ['aʊnsɪz] -
champagne **4** **ounces** **120**
香槟酒 4 盎司 -

香槟 4 盎司 120

[pɔːrt][wʌn] [aʊns] -
port **1** **ounce** **53**
港口 1 盎司 -

波特酒 1 盎司 53

['ʃeri] [wʌn] [aʊns] -
sherry **1** **ounce** **38**
雪利酒 1 盎司 -

雪利酒 1 盎司 38

['teɪbl] , [red] [ɔːr] [waɪt] [fɔːr] ['aʊnsɪz] - - -
table **,** **red** **or** **white** **4** **ounces** **89** **-** **9533**
桌子 , 红色的 或者 白色的 4 盎司 - - -

餐桌，红色或白色，4盎司，89-9533

['futnəuts]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[[wʌn]] [ðiːz] [teiblz][ɑːr; ər] [beɪst] [ɑːn] ['nuːmərəs] ['medɪkoʊ] - [ˌæktʃu'eriəl] ['stʌdiz] [ʌv; əv] ['hʌndrədz]
[1] These tables are based on numerous Medico - Actuarial studies of hundreds
[1] 这些 表格 是 基于 在 很多的 医生 - 精算 研究 的 数百
[ʌv; əv]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [ɪn'ʃʊrd] [men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] .
of thousands of insured men and women .
的 数千 的 投保人 男人 和 女性 .

[1]这些表格是基于对数十万投保男女进行的大量医疗精算研究得出的。

[[ˌtuː'tuː]] [ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz][ə; eɪ] ['meʒər] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [hiːt] (['enərdʒi]) [wɪtʃ] [ðə; ði]
[2] A calorie is a measure of the amount of heat (energy) which the
[2] 一个 卡路里 是 一个 措施 的 这 数量 的 热 (活力) 哪个 这
['bɑːdi][kæn; kən][get][frʌm; frəm][ə; eɪ]['gɪv(ə)n] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] .
body can get from a given amount of food .
身体 能 得到 从 一个 给定 数量 的 食物 .

[2]卡路里是衡量人体从一定量的食物中获得的热量（能量）的单位。

[[θriː]] [siː] [peɪdʒ] - [fɔːr; fər][lɪst][ʌv; əv] [gruːp] [aɪ][ænd; ənd][iː]['vedʒtəb(ə)lz] , [ænd; ənd][fɔːr; fər]['loʊər] -
[3] See page 18 for list of Group I and II vegetables , and for lower -
[3] 看 页 - 为了 列表 的 团体 我 和 二 蔬菜 , 和 为了 降低 -
['kæləri] [fruːts] .
calorie fruits .
卡路里 水果 .

[3]有关第一组和第二组蔬菜以及低热量水果的列表，请参见第 18 页。

[[fɔːr]] [wʌn][kʌp]['iːkwəlz][eɪt] ['aʊnsɪz] .
[4] 1 cup equals 8 ounces .
[4] 1 杯子 等于 8 盎司 .

[4]1 杯等于 8 盎司。

[θriː] ['tiːspuːn] ['iːkwəl][wʌn] ['teɪblspuːn] .
3 teaspoons equal 1 tablespoon .
3 茶匙 平等的 1 汤匙 .

3茶匙等于1汤匙。

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['iːkwəl] ¼ [kʌp] .
4 tablespoons equal ¼ cup .
4 汤匙 平等的 ¼ 杯子 .

4 汤匙等于 ¼ 杯。

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神